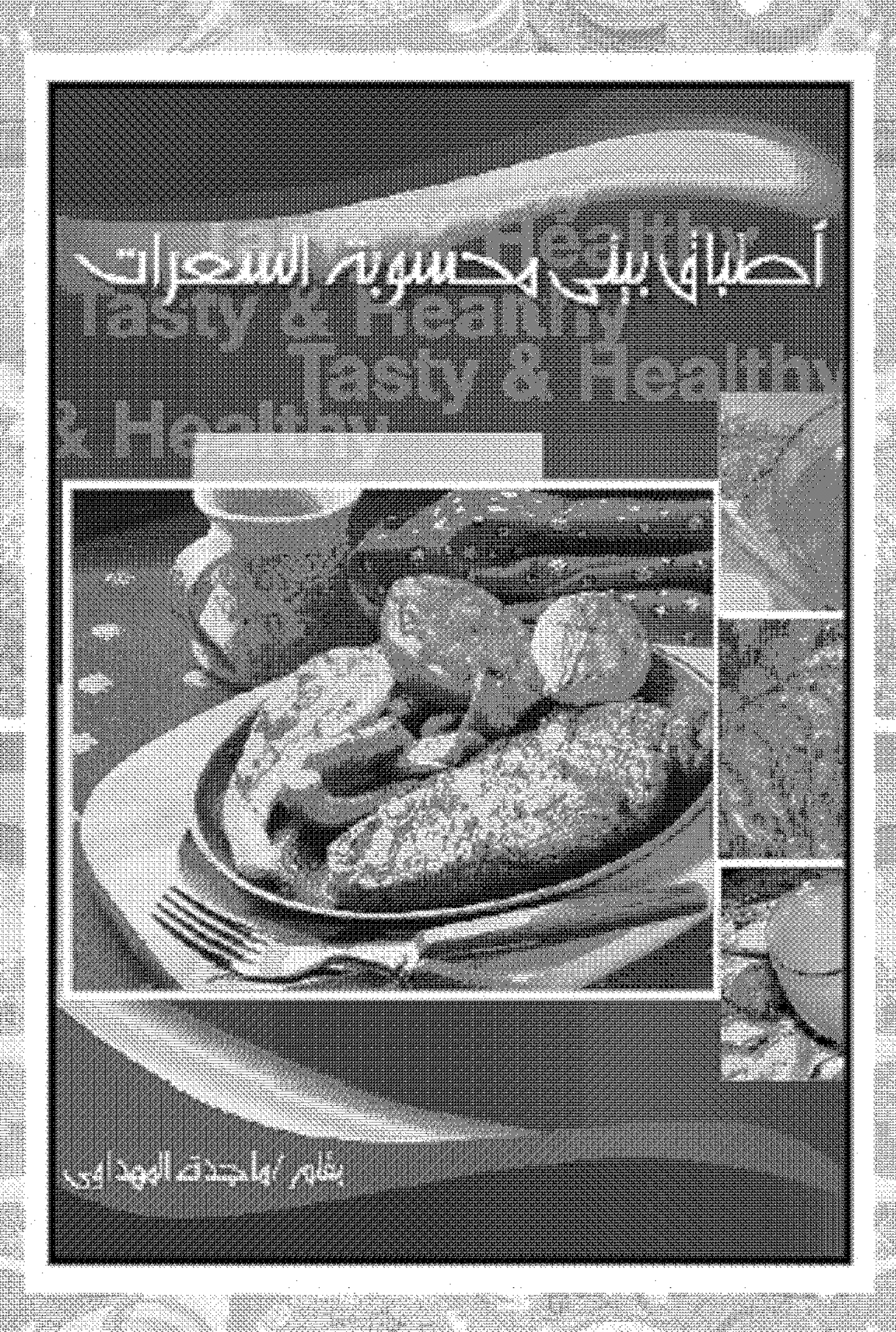
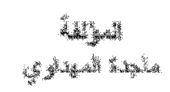

أطباق بيتي محسوبة السعرات
Tasty & Healthy
Tasty & Healthy
بقلم / ماجدة المهدي



المؤلفة

ماجدة المهداوي

أعداد الأكلات

ماجدة المهداوي

تصوير وتنسيق الأطباق

أ.د. محمد رجب

الناشر

المؤلفة

ت: 0123330464(2)+

البريد الإلكتروني

matbakh_gedety@hotmail.com

تنفيذ

مطبعة man press

رقم الإيداع بدار الكتب

2005/11755

ISBN:977-17-2329-4

مقدمـــةً :

يسعى الناس اليوم إلى المحافظة على الرشاقة ومراعاة الشروط الصحية في الغذاء اليومي، ولذلك يقوم معظم الناس بحساب السعرات الحرارية التي تحتوي عليها وجباتهم اليومية وذلك لتجنب زيادة الوزن.

ويشتمل الكتاب على وصفات محسوبة وقليلة السعرات في ذات الوقت.

كما يشتمل الكتاب أيضاً على عدد السعرات الحرارية الموجودة في معظم أكلاتنا اليومية تقريباً مما يساعد على حساب عدد السعرات اليوميه التي يجب تناولها لتقليل الوزن مع مراعاة تنوع الأكلات في نفس الوقت مما لا يسبب الملل من الوجبات الخاصة بالرجيم والمنتشرة الأن.

المؤلفة

لحساب السعرات الحرارية اللازمة لكل منا في اليوم يجب أن نعلم أن :
الوزن المثالي =الطول - 100 = الوزن المثالي للشخص حسب الطول والنوع وكمية الطاقة المستخدمة يومياً.

مثال :
شخص طوله 167 سـم الوزن المثالي له = 167 - 100 = 67 كيلو جرام.

ويجب أن نعلم أنه كلما زاد النشاط والحركة التي يقوم بها الشخص في اليوم كلما زادت احتياجاته للسعرات الحرارية وذلك في حالة المحافظة على الوزن الحالي للجسم، ولكن في حالة الرغبة في إنقاص الوزن يجب أن تقل السعرات المستخدمة يومياً حوالي 1000 (ألف) سعر حراري عن السعرات المطلوبة.
ويحتاج الإنسان إلى جميع المواد الغذائية التي خلقها لنا الله ليقوم الجسم بوظائفه الحيوية على أكمل وجه ولذلك يكون الرجيم المثالي يعتمد على التقليل من كمية المواد الغذائية المستخدمة في اليوم إلى جانب الإكثار من الحركة والنشاط مثل المشي أو الجري أو ركوب الدراجات...الخ. والاهتمام بتناول الخضراوات والفواكه الطازجة .

السعرات الحرارية اللازمة لنا في اليوم :
يحتاج الرجل إلى حوالي 2500 سعر حراري في اليوم في حالة المجهود الجسماني البسيط كما يحتاج إلى حوالي 3000 سعر حراري في اليوم في حالة المجهود الشاق وفي حالة إنقاص الوزن يجب أن يأخذ 1800 إلى 2000 سعر حراري فقط يومياً.
وتحتاج المرأة إلى 2200 سعر حراري في اليوم في حالة المجهود البسيط كما تحتاج إلى 2800 سعر حراري في حالة المجهود الشاق.
وفي حالة إنقاص الوزن يجب أن تأخذ ما بين 1500 إلى 2000 سعر حراري يومياً.
ويمكن القياس على ذلك كل حسب وزنه وطبيعة نشاطه اليومي.
كما يمكن أن يكون كل شخص وجبته اليومية المفضلة عن طريق حساب السعرات التي يحتاجها بنفسه بالاستعانة بالكتاب.

جدول السعرات

النوع	الكميه	السعرات الحرارية
البيض		
بيضه	1بيضه	90
صفار بيض	20 جم	70
بياض بيض	40 جم	20
بيض مقلى	1 بيضه	100
بيض مسلوق	1 بيضه	82
بيض برشت	1 بيضه	79
منتجات الألبان		
لبن كامل الدسم (جاموسى)	1 كوب	136
لبن كامل الدسم (بقرى)	1 كوب	132
لبن منزوع الدسم	1 كوب	70
لبن بودره كامل الدسم	1 كوب	150
لبن بودره	ملعقه صغيره	11
لبن مكثف محلى	ملعقه كبيره	62
زبادى	كوب كبير	150

كريمه لبانى	100 جم	127
قشده	100 جم	302
سمن بلدى	100 جم	750
زبده	100 جم	720
جبن قريش (فلاحى)	100 جم	104
جبن ابيض كامل الدسم	100 جم	264
جبن رومى	100 جم	393
جبن شيدر	100 جم	400
جبن جوده	100 جم	356
جبن موتسريلا	100 جم	286
جبن ريكفور	100 جم	375
مش	100 جم	132
الزيوت		
زيت ذره	كوب كبير	217
زيت ذره	ملعقه 10 جم	93
زيت زيتون	ملعقه 10 جم	80
اللحوم		
لحم بقرى طازج	قطعه 100 جم	309

لحم بقري مطبوخ	قطعه 100 جم	364
روزبيف بقرى	قطعه 100 جم	197
رقبه بتلو	قطعه 100 جم	179
فيليه مشوى	قطعه 100 جم	126
بتلو مفروم	100 جم	108
بقري مفروم (بدون دهن)	100 جم	261
فخده ضاني	100 جم	400
ريش ضاني	100 جم	274
ريش مشويه بدون ازاله الدهن	100 جم	230
كبده بقرى	100 جم	136
قلب بقرى	100 جم	108
لسان بقرى	100 جم	223
لسان عجالي (بتلو)	100 جم	134
كلاوى	100 جم	138
مخ مسلوق	100 جم	137
مخ بانيه	100 جم	152
كفته مشويه	100 جم	189
كرشه مسلوقه	100 جم	53

الطيور		
دجاج مشوى	100 جم	109
دجاج محمر	100 جم	144
ديك رومي	100 جم	282
ارانب	100 جم	167
بط	100 جم	243
اوز	100 جم	364
سمان مشوى	100 جم	150
الاسماك		
بورى مشوى	100 جم	151
بياض مشوى	100 جم	90
بلطي مشوى	100 جم	98
قاروص	100 جم	96
بربون مشوى	100 جم	77
بربون مقلي	100 جم	135
ترانش سمك مقلي	100 جم	240
مرجان	100 جم	68
موسى مشوى	100 جم	91

سبيدج مسلوق	100 جم	79
سبيدج مقلي	100 جم	158
جمبري أو كابوريا	100 جم	96
حدأش	100 جم	299
قراميط مشويه	100 جم	183
بلح بحر مسلوق	100 جم	82
جندوفلي	12 واحده كبيرة	177
ميلس مشوي	100جم	91
سردين	100جم	24
الخضروات		
خيار	100جم	10
طماطم	100جم	19
خس شرائح	كوب	10
بصل اخضر	3 قطع	10
فلفل رومي شرائح	كوب	24
جرجير	حزمه متوسطه	12
بقدونس	حزمه متوسطه	10
كرات	حزمه متوسطه	14

فجل	حزمه متوسطه	20
سريس (شيكوريا)	100 جم	25
ليمون	عصير ثمره متوسطه	28
سلق	حزمه متوسطه	6
كزبره خضراء	حزمه متوسطه	4
كرفس	حزمه متوسطه	18
بصل	100 جم	45
ثوم	فص	4
جزر	100 جم	35
بطاطس مسلوقه	100 جم	78
بطاطس مشويه	ثمره متوسطه	145
بطاطس مقليه	10 اصابع	109
بطاطا مشويه	ثمره متوسطه	104
فاصوليا خضراء	100 جم	87
كوسه مسلوقه	100 جم	16
سبانخ	100 جم	34
خرشوف	250 جم	72

خرشوف	قلب خرشوفه مسلوق	19
بازلاء	كوب	134
فول رومي	100 جم	144
بامية مطبوخه	100 جم	32
باذنجان رومي	ثمره متوسطه	27
قرنبيط مطبوخ	100 جم	40
كرنب مسلوق	كوب	30
قلقاس	100 جم	75
ملوخيه خضراء مطبوخه	2/1 كوب	66
رجله مطبوخه	100 جم	32
بروكلي	كوب	38
بنجر مسلوق	3 قطع	24
قرع عسل مسلوق	كوب	48
الفاكهه		
برتقال	ثمره متوسطه	70
جريب فروت	2/1 ثمره حوالى 100 جم	50

يوسفي	ثمره متوسطه	25
بطيخ	قطعه 200 جم	60
شمام	قطعه متوسطه	40
برقوق	5 ثمرات 100جم	100
مشمش	100 جم	70
خوخ	100 جم	25
جوافه	ثمره متوسطه	133
فراوله	100 جم	45
موز	100 جم	90
عنب	100 جم	75
تين	6 ثمرات حوالى 100 جم	110
مانجو	ثمره 150 جم	100
رمان	100 جم	75
توت طازج	100 جم	61
بلح زغلول	100 جم	160
بلح سماني	100 جم	97
تفاح	100 جم	69

كشرى	100 جم	72
البقول		
فول نابت مسلوق	كوب	26
فول مدمس	كوب	182
عدس اصفر	كوب	230
فريك مسلوق	كوب	440
ارز مسلوق	كوب	225
كشرى (مجدره)	طبق صغير	169
دقيق ابيض	كوب	400
دقيق ذره	كوب	431
سمسم	100 جم	588
كسكسى مطهو بدون سمن	كوب	182
فاصوليا بيضاءمسلوقه	كوب	250
حمص شامى مسلوق	كوب صغير	286
النشويات		
مكرونه مسلوقه	كوب	155
مكرونه بالصلصه	100 جم	49
مكرونه بالجبن	100 جم	200

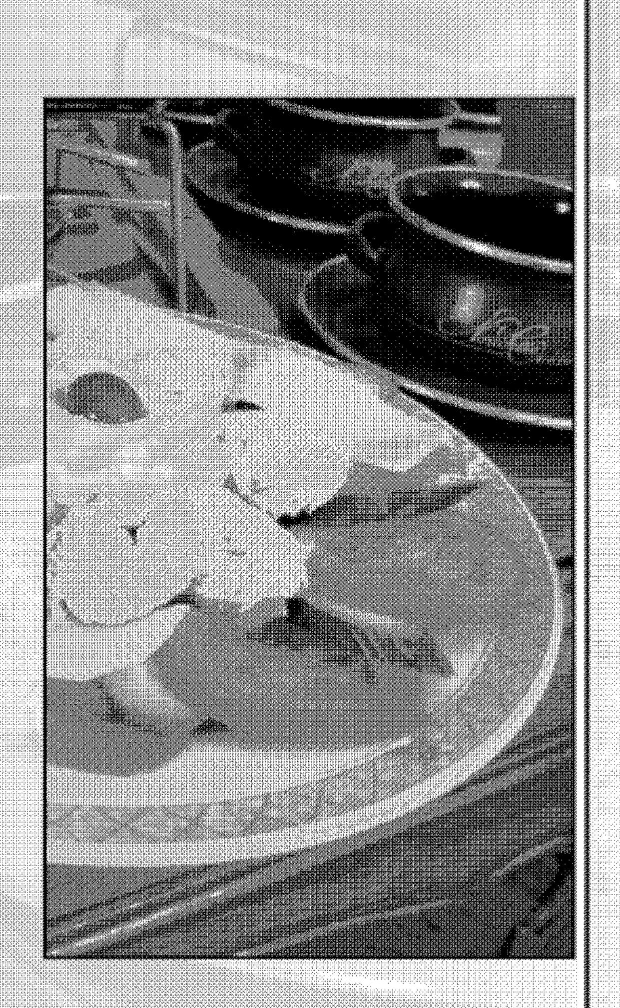
مكرونه باللحم	100 جم	200
عيش بلدى	رغيف	230
عيش شامى	رغيف	240
عيش ذره	رغيف	100
عيش توست ابيض	شريحه	65
الحساء		
حساء اللحم	فنجان متوسط (200 جم)	80
حساء الدجاج		75
حساء الطماطم		60
حساء الخضروات		60
حساء البازلاء		120
حساء العدس الاصفر		75
الحلويات		
عسل ابيض	ملعقه 20 جم	65
عسل اسود	ملعقه كبيره	43
طحينه	ملعقه كبيره	95
حلاوه طحينيه	100 جم	75
مربى فواكه طازجه	ملعقه كبيره	65

سكر	ملعقه كبيره 15جم	60
سكر	ملعقه صغيره 3 جم	11
بسكويت ساده	100 جم	342
شيكولاته كامله الدسم	100 جم	563
كيك	قطعه 100 جم	463
جاتوه	القطعه	415
غريبه	100 جم	200
كنافه بالقشده	100 جم	345
كل وشكر	100 جم	560
هريسه بالمكسرات	100 جم	500
زلابيه	100 جم	40
مهلبيه	طبق 100 جم	80
ارز باللبن	طبق صغير	192
عاشوراء	طبق صغير	296
مشمشيه	طبق صغير	221
جيلاتي	طبق صغير	325

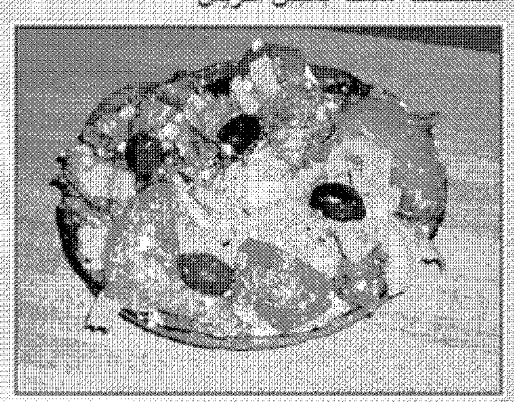
قرع عسل بالبشاميل	قطعه 200 جم	335
جاتش بالبوتنج (تموره)	قطعه متوسطه	184
مكسرات		
لوز	100 جم	587
بندق	100 جم	662
فستق	100 جم	577
جوز (عين جمل)	100 جم	641
كاجو	100 جم	574
صنوبر	100 جم	510
قراصيا	100 جم	268
مشمشيه	100 جم	262
تين مجفف	10 قطع 100 جم	190
زبيب	100 جم	166
ابو فروه	100 جم	246
لب اسمر	100 جم	556
لب ابيض	100 جم	581
فول سوداني	100 جم	568

الســلـطـات

- ❖ ســلــطـــة مشكلة بالجبن القريش
- ❖ خضار سوتيه بالبيض المسلوق والمايونيز
- ❖ جبن قريش بالطماطم والجزر والفلفل الأخضر
- ❖ جبن قريش باللبن والفلفل الأخضر
- ❖ مــكـرونة بـــالــتــونـــة
- ❖ فاصوليا خضراء بالزيت والليمون
- ❖ لوبيا أو فاصوليا بالزيت والليمون
- ❖ بسلة وجزر بقطع الدجاج
- ❖ خيار وطماطم بالمايونيز والدجاج
- ❖ بــيــض مسلوق بالــدقـــة
- ❖ بــطـــاطـــس مـــشـــويـــة بالكريمه
- ❖ ســلــطـــة بـــابـــا غـــنـــوج بالزبادي
- ❖ ســلــطـــة فول رومي وخرشوف بالزيت
- ❖ بــنـــجر وخرشـــوف بالبقدونس
- ❖ طماطـــم محشـــو بالجبن والزيتون
- ❖ ســلــطـــة حـــمـــص
- ❖ ســلــطـــة زبادي بالخـــيـــار
- ❖ ســلــطـــة بلدي



سـلـطـة مشكلة بالجبن القريش



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 42 سعر

المقادير :

100 جرام خيار مكعبات
100 جم طماطم منزوعة البذور مكعبات
100 جم بصل حلقات
كوب خس شرائح رقيقة
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح – فلفل
100 جم جبن قريش قلندى مكعبات

الطريقة :

تخلط المقادير السابقة وتتبل بالملح والفلفل والليمون ويضاف الجبن المكعبات على الوجه ويقدم.

خضار سوتيه بالبيض المسلوق والمايونيز



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 62 سعر

المقادير :

كوب فاصوليا خضراء مسلوقة – كوب جزر مكعبات مسلوق
ثمرة بطاطس متوسطة مسلوقة – كوب كوسة مكعبات مسلوقة
1 ملعقة كبيرة مايونيز لايت – بيضة مسلوقة – ملح – فلفل

الطريقة :

1. تقطع البطاطس المسلوقة مكعبات وتخلط مع باقي الخضار المسلوق.
2. تضاف معلقة المايونيز ويتبل الجميع بالملح والفلفل.
3. توضع في إناء عميق وتقطع البيضة ترنشات ويجمل بها الوجه.
4. تحفظ في الثلاجة لحين التقديم.

جبن قريش بالطماطم والجزر والفلفل الأخضر



تكفي 4 أفراد - نصيب الفرد = 65 سعر

المقادير :

كوب جبن قريش فلاحي

1/2 كوب طماطم منزوعة البذور مكعبات

1/2 كوب فلفل رومي مكعبات

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملح - جزرة مبشورة

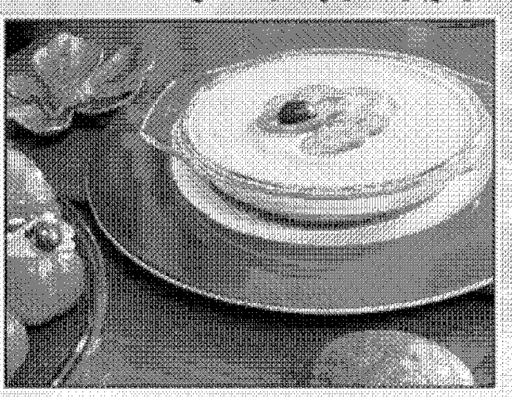
زيتونه سوداء للتجميل

الطريقة :

1. تقطع الجبن مكعبات ويخلط مع الطماطم والفلفل ويتبل بالملح والليمون.

2. يجمل الوجه بالجزر المبشور وتوضع الزيتونة في المنتصف ويقدم.

جبن قريش باللبن والفلفل الأخضر



تكفي 3 أفراد - نصيب الفرد = 80 سعر

المقادير :

كوب جبن قريش فلاحي

1/2 كوب فلفل رومي مكعبات

كوب لبن منزوع الدسم

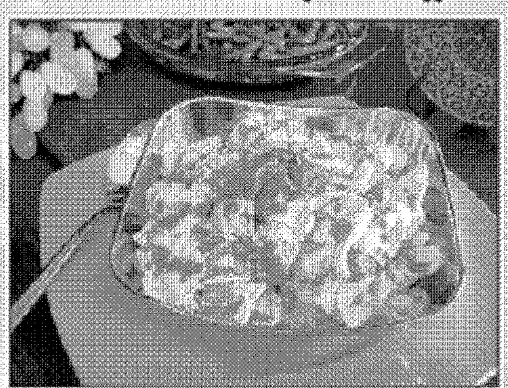
ملح - ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

1. تخلط المقادير السابقة وتضرب في الخلاط حتى تتجانس.

2. تصب في طبق عميق وتجمل بواحدة زيتونه أو ترانش فلفل حلو وتقدم.

مكرونة بالتونة



تكفي فردين – نصيب الفرد = 135 سعر

المقادير :

100 جم مكرونة عقل مسلوقة
100 جم تونة في محلول مائي (لايت)
1/2 كوب طماطم منزوع البذور مكعبات
1/2 كوب زبادي منزوع الدسم – 1/2 كوب بصل مكعبات
ملح – فلفل – ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملعقة صغيرة كاتشب – ثمرة زيتون أسود للتجميل

الطريقة :

1. يخلط المكرونة المسلوقة بالبصل والطماطم والزبادي.
2. تصفى التونة وتضاف إلى الخليط السابق مع التتبيل بالملح والفلفل والليمون والكاتشب.
3. تصب في طبق عميق ويجمل الوجه بالزيتون وتحفظ في الثلاجة لحين التقديم.

فاصوليا خضراء بالزيت والليمون



تكفي فردين – نصيب الفرد = 85 سعر

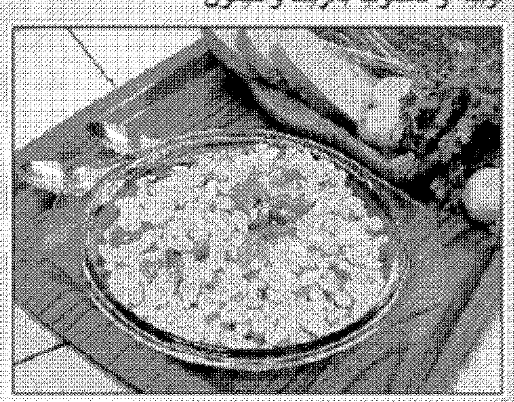
المقادير :

1 كوب فاصوليا خضراء مسلوقة
ملعقة كبيرة زيت صويا
فص ثوم مفرى
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح – فلفل
ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقة :

1. تتبل الفاصوليا بالزيت والليمون والملح والفلفل والثوم المفرى.
2. توضع في طبق عميق ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى وتقدم.

لوبيا أو فاصوليا بالزيت والليمون



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 250 سعر

المقادير :

1/4 كيلو فاصوليا بيضاء
فص ثوم
2 ملعقة بقدونس مفرى
2 ملعقة زيت ذرة
ملح – فلفل
كمون – ليمون

الطريقة :

1. تنقع الفاصوليا في الماء لمدة 8 ساعات ثم تسلق لمدة 40 دقيقة وتغسل بالماء البارد.
2. يفرم الثوم ويتبل بالملح والفلفل والكمون والليمون والزيت ويضاف إلى الفاصوليا ويجمل الوجه بالبقدونس.

بسلة وجزر بقطع الدجاج



تكفي 3 أفراد – نصيب الفرد = 108 سعر

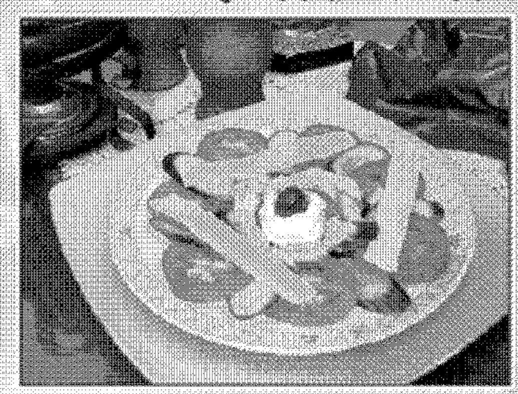
المقادير :

1 كوب بسلة مسلوقة
1 كوب جزر مكعبات
ملح – فلفل
ملعقة كبيرة مايونيز لايت
100 جم صدور دجاج مسلوقة مكعبات
معلقة بقدونس مفرى

الطريقة :

1. تخلط الخضراوات المسلوقة وتتبل بالملح والفلفل والمايونيز.
2. توضع في طبق ويوضع فوقها مكعبات الدجاج وتجمل بالبقدونس وتقدم.

خبز وطماطم بالمايونيز والدجاج



تكفي لفردين - نصيب الفرد = 100 سعر

المقادير :

100 جم خبز مقطع حلقات

100 جم طماطم حلقات

100 جم صدور دجاج مسلوقة

ملعقة كبيرة مايونيز لايت

50 جم جبن شيدر

الطريقة :

1. ترص حلقات الطماطم والخبز بالتبادل ثم يوضع فوقها صدور الدجاج المقطعة.

2. يوضع المايونيز ثم الجبن الشيدر وتقدم.

بيض مسلوق بالدقة



تكفي لفردين - نصيب الفرد = 82 سعر

المقادير :

2 بيض مسلوق

2 ملعقه كبيره دقه زعتر

مقادير دقة الزعتر :

1 كوب حمص مقشور

كوب سمسم

ملعقة كبيرة ملح

2 ملعقة زعتر

ملعقة كبيرة كمون

ملعقة كسبرة ناشفة

1/4 كوب حبة البركة

الطريقة :

1. يحمص الكمون و الكسبرة و نصف كوب من السمسم أولاً.

2. تضاف المقادير السابقة إلي الحمص و الزعتر و الملح وتطحن في مطحنة الحبوب حتي تصير ناعمة.

3. يحمص نصف كوب السمسم و حبة البركة وتضاف إلي الخليط السابق دون طحن.

4. تحفظ في برطمان نظيف محكم الغلق ويقدم منها مع البيض.

5. يقطع البيض حلقات ويرص في طبق ويتبل بالدقة ويجمل بورقة البقدونس ويقدم.





275 سعر

المقادير :

ثمرة بطاطس متوسطة

ملح – فلفل

1 ملعقة كريمة مخفوقة

الطريقة :

1. تلف البطاطس بعد غسلها جيداً في ورق فويل وتوضع في فرن متوسط الحراره لمدة 1/2 ساعة.

2. تفتح الورقة وتشق البطاطس بسكين وتوضع ملعقة الكريمة وتتبل بالملح و الفلفل.

ملحوظة :

يمكن إستبدال الكريم بالزبادى اللايت المخفوق

سلطة بابا غنوج بالزبادي



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 46 سعر

المقادير :

ثمرة باذنجان كبيرة

كوب زبادي لايت

ملعقة صغيرة بقدونس

4 فصوص ثوم

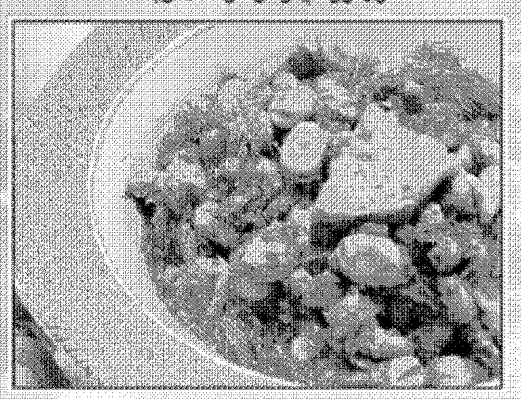
ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة :

1. تشوى ثمرة الباذنجان في الفرن وتقشر وتضرب في الكبة مع إضافة الثوم والليمون.

2. تصب في طبق ويوضع فوقها الزبادي وتجمل بالبقدونس وتقدم.

سلطة فول رومي وخرشوف بالزيت



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 78 سعر

المقادير :

1 كوب فول رومي مقصص

4 قلب خرشوف

حزمة شبت مفرى

1 ملعقة زيت ذرة

1 جزرة متوسطة

حزمة كرفس

2 ملعقة عصير ليمون

1 بصلة متوسطة

1 لتر ماء – ملح – فلفل

الطريقة :

1. يقصص الفول ويشوح فى ملعقة زيت ويشال.

2. يفرم البصل والجزر والكرفس ويشوح في الزيت بدون أن يتغير لونه.

3. يضاف الماء ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يغلي.

4. ينظف الخرشوف ويقطع 4 أجزاء وينزع القلب ثم يضاف إلى الماء بعد أن يغلي مع إضافة الليمون والشبت.

5. يترك حتى تمام الطهي ويصب في طبق عميق ويترك حتى يبرد ويقدم.

بنجر وخرشوف بالبقدونس



تكفي لفردين - نصيب الفرد = 47 سعر

المقادير :

1 كوب بنجر مسلوق

2 قلب خرشوف مسلوق

ملعقة زيت ذرة

1 ملعقة عصير ليمون

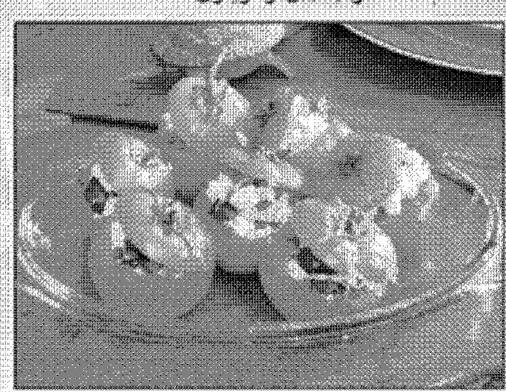
ملح - فلفل - كمون

ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقة :

يقطع الخرشوف مكعبات ويخلط بالبنجر المسلوق ويتبل بالزيت والليمون والملح والفلفل والكمون ويوضع في طبق ويجمل بالبقدونس ويقدم.

طماطم محشو بالجبن والزيتون



تكفي لفردين - نصيب الفرد = 116 سعر

المقادير :

2 ثمرة طماطم متوسطة

1/2 كوب فلفل رومي منزوع البذر

زيتونة سوداء منزوعة البذر

100 جم جبن ركوتا مكعبات

1 ملعقة نعناع مفرى

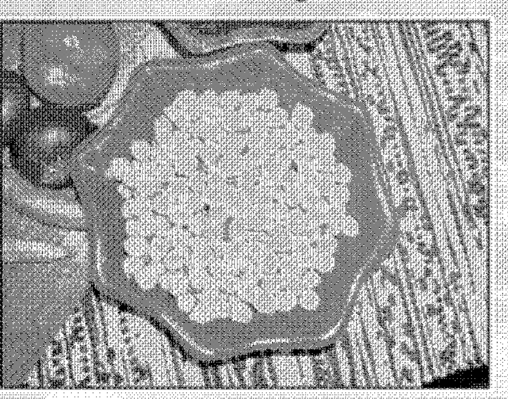
الطريقة :

1. تفتح الطماطم من أعلى وتقور بمعلقة صغيرة.

2. تخلط مكعبات الجبن والفلفل وقطع الزيتون والنعناع.

3. تحشى الطماطم بالخلطة السابقة ويجمل الوجه بفرع بقدونس وتقدم.

سلطة حمص



تكفي لفردين - نصيب الفرد = 135 سعر

المقادير :

1/2 كوب حمص شامي مسلوق

1 ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 ملعقة بقدونس مفرى

فص ثوم مفروم

ملعقة زيت ذرة

ملح - فلفل - كمون

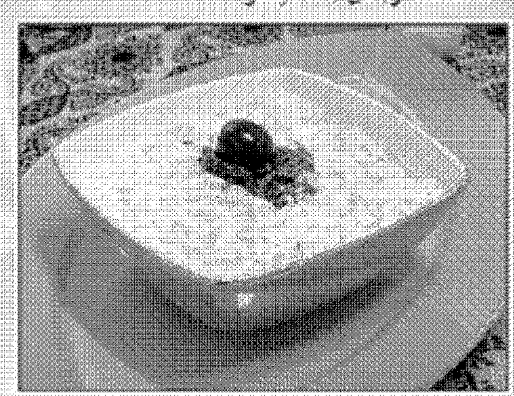
الطريقة :

1. يخلط الحمص المسلوق بالثوم المفرى والزيت والليمون ويتبل بالملح والفلفل والكمون.

2. يوضع في طبق ويجمل بالبقدونس المفرى ويقدم.



سلطة زبادي بالخيار



تكفي 3 أفراد – نصيب الفرد = 100 سعر

المقادير :

1 كوب زبادي منزوع الدسم

3 فصوص ثوم مفري

8 ثمرات خيار بدون قشر

ملح – شطة

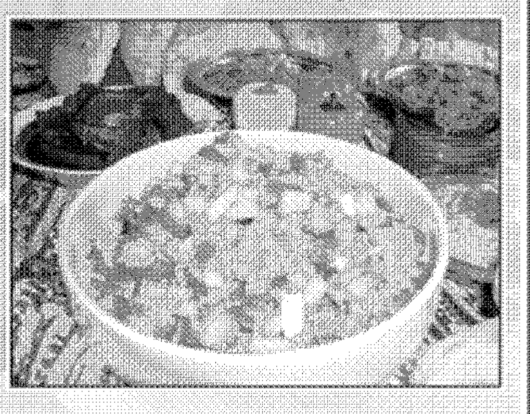
1 ملعقة نعناع جاف

الطريقة :

1. تتبل الزبادي بالملح والشطة والثوم المفري.

2. يقطع الخيار حلقات ويضاف إليه سلطة الزبادي ويجمل الوجه بالنعناع الجاف وتحفظ في الثلاجة لحين التقديم.

سلطة بلدي



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 54 سعر

المقادير :

حزمة جرجير – بصلة كبيرة

2 حبة طماطم – 2 خياره

تتبيلة السلطة :

ملح – فلفل – كمون – عصير ليمونه

ملعقه خل – ملعقه زيت ذره

الطريقة :

1. تغسل الخضروات وتقطع قطعاً صغيرة وتوضع في طبق عميق.

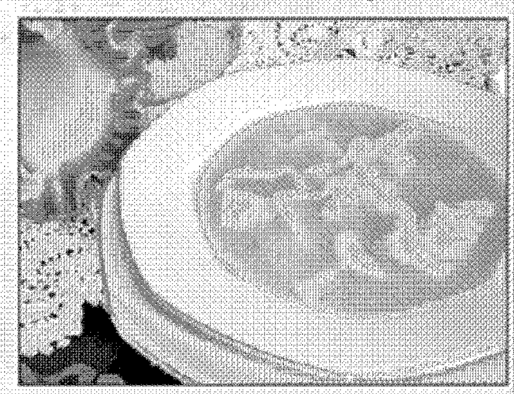
2. تقطع البصلة مكعبات وتوضع على الوجه ويضاف لها التتبيلة وتقدم سلطه خضراء.

الحساء

- حساء الكرنب
- حساء الخضروات المصفى
- حساء الطماطم
- حساء الخضروات بالكرفس
- حساء السمك
- حساء الفول النابت
- حساء الكوسة
- حساء كريمة الطماطم
- حساء الفرنبيط
- حساء كريمة الدجاج
- حساء الدجاج بالطماطم
- حساء الصيادية
- حساء العدس الأصفر



حســـــاء الكـــرنـــب



تكفي لفردين – نصيب الفرد = 47 سعر

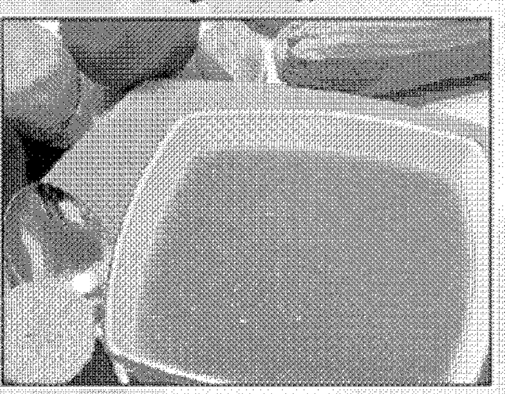
المقادير :

1 ورقة كرنب – ثمرة طماطم
2–3 فص ثوم – 2 عود كرفس
1 ورقة كرنب مقطعة – ملعقة خبز جاف

الطريقة :

1. تسلق الخضروات السابقه فى كوب ماء لمده1/4 ساعه على نار هادئه ثم تترك حتى تبرد.
2. يطحن الثوم و الكرنب والكرفس والطماطم.
3. توضع العصير في إناء مع الكرنب المقطع وتسخن ببطء وتزين بالخبز .

حســـــاء الخـضـــروات المصفى



الفنجان = 60 سعر

المقادير :

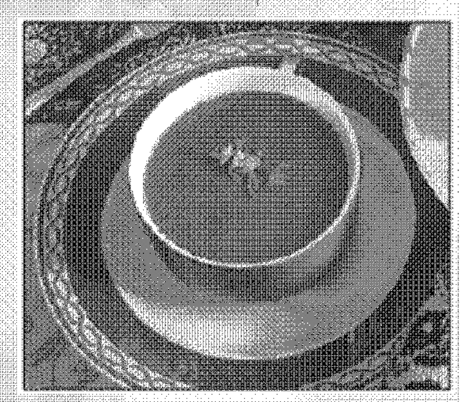
1 لتربيهريز لحم أو دجاج
4 ثمرات طماطم
2 ثمرة بطاطس
1 قرن فلفل رومى
مستكة – ملح – فلفل
2 ثمرة كوسة
2 بصلة كبيرة
ملعقة سمن

الطريقة :

1. تغسل الخضروات وتقطع مكعبات كبيرة ثم يضاف إليه البيهريز وترفع على النار وتترك لتغلي لمدة 1/4 ساعة.

2. ترفع من على النار وتترك لتهدء قليلاً ثم تضرب في الخلاط.
3. يقدح السمن ويضاف إليه المستكة والفلفل الأسود ثم يضاف إليها الخضروات المصفاه.
4. يترك ليغلي لمدة خمس دقائق مع إضافة قليل من الملح ويقدم ساخناً.
ملحوظة :
يمكن تقديم مكعبات العيش الأفرنجي المحمر مع الحساء.

حســـــاء الطمــــاطــم



الفنجان = 60 سعر

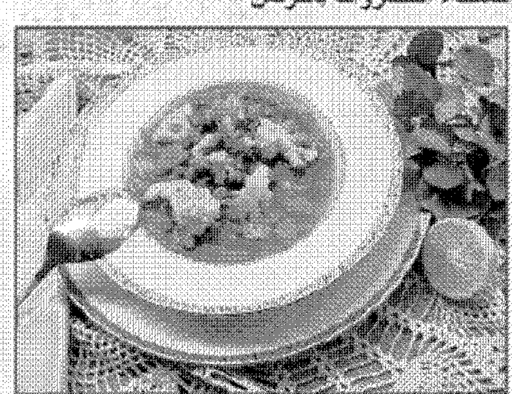
المقادير :

1/2 كيلو طماطم حمراء – 1/4 كيلو بصل
ملعقة سمن – 1 لتر بيريز
ملح – فلفل – مستكة
4 ملاعق كريمة لباني طازجة

الطريقة :

1. تقطع الطماطم 4 أجزاء وكذلك البصل وتغطى بالبيريز وترفع علي النار لمدة 1/4 ساعة ثم تصفى.
2. يقدح السمن ويضاف إليه المستكة وقليل من الفلفل الأسود ثم تضاف الطماطم المصفاه وقليل من الملح ويترك ليغلي 5 دقائق. ويمكن إضافة قليل من البيريز حسب الحاجة.
3. تضاف الكريمة الطازجة ويقدم مع مكعبات الخبز المحمر.

حساء الخضروات بالكرفس



الفنجان = 60 سعر

المقادير :

2 كوسة رفيعة

2 ثمرة طماطم

1/4 كيلو بسلة خضراء أو فاصوليا خضراء

2 جزرة

بعض قطع قرنبيط صغيرة

حزمة كرفس

لتر مرقة دجاج

ملح – فلفل

الطريقة :

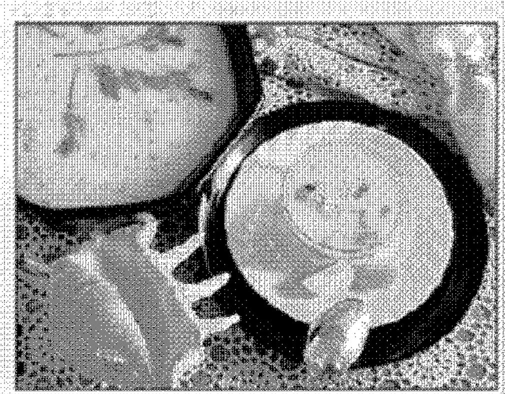
1. يقطع الخضار مكعبات صغيرة ويغسل بالماء.

2. تغلي المرقة ثم يضاف إليها الخضار المقطع ويلاحظ عدم وضع البطاطس مع باقي الخضراوات ويفضل وضعها بعد إضافة الخضراوات الأخرى ب 10 دقائق.

3. تسقط الطماطم في الماء الساخن لمدة دقيقة ثم تغسل بالماء البارد و تقشر وتقطع مكعبات وتضاف إلى الحساء.

4. يقطع الكرفس قطعا صغيرة ويغسل ويضاف الحساء قبل الرفع من على النار بمدة دقيقة واحدة.

حساء السمك



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 108 سعر

المقادير :

250 جم سمك وقار – بصلة صغيرة

ملعقة كبيرة دقيق – 1/2 حزمة بقدونس مفرى

2 ملعقة كبيرة عصير ليمون – ملعقة كبيرة زيت ذرة

مستكة – حبهان – ملح – فلفل

الطريقة :

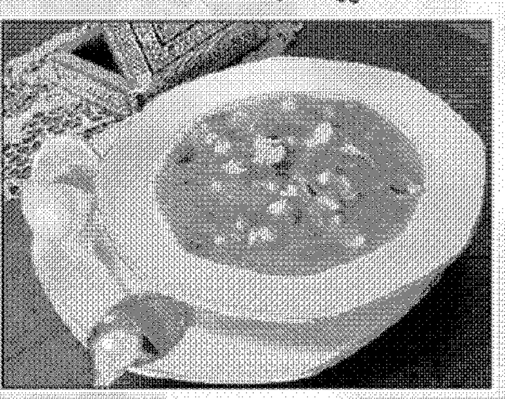
1. يقدح الزيت وتوضع به البصلة الصحيحة والمستكة حتى يحمر لونها ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلي.

2. يضاف الحبهان والملح والفلفل ثم يوضع السمك والليمون ويترك ليغلي لمدة 10 دقائق.

3. يشل السمك ويصفى الحساء ثم يذاب الدقيق في 1/4 كوب ماء ويضاف إلى الحساء مع التقليب.

4. يفصص السمك ويوضع الحساء ويجمل بالبقدونس ويقدم.

حساء الفول النابت



تكفي لفردين – نصيب الفرد = 77 سعر

المقادير :

1 كوب فول نابت – ملعقة كبيرة زيت ذرة

بصلة متوسطة – ملعقة كبيرة عصير ليمون

1 ملعقة كمون – ملح – فلفل

مستكة – حبهان – ورق لاورا

الطريقة :

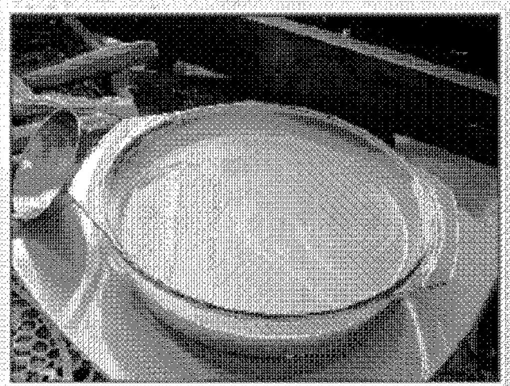
1. يقدح الزيت وتوضع به البصلة والمستكة حتى تحمر البصلة ويضاف لتر ماء.

2. يترك الماء حتى يغلي ثم يضاف الفول والحبهان ويتبل بالملح والفلفل والكمون.

3. يترك حوالي 1/2 ساعة حتى يتم طهي الفول.

4. يصفى الحساء ويقشر الفول ويضاف للحساء ويضاف الليمون ويقدم.

حســـــاء الكــوســـة



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 81 سعر

المقادير :

1 كيلو كوسة متوسطة

2 كوب حساء دجاج

1 كوب لبن خالي الدسم

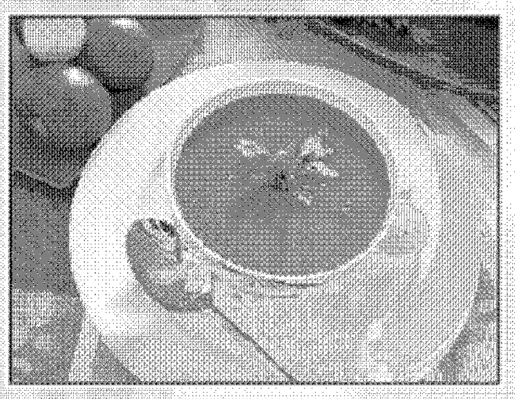
ملح – فلفل

الطريقة :

1. تغسل الكوسة وتقطع حلقات ويضاف إليها كوب من حساء الدجاج وترفع على نار هادئة لمدة 1/4 ساعة ثم تضرب في الخلاط.

2. يضاف إليها اللبن وكوب الماء وتتبل بالملح والفلفل وتترك لتغلي لمدة 10 دقائق وتقدم.

حســـــاء كريمة الطمـــاطـــم



تكفي 3 أفراد – نصيب الفرد = 102 سعر

المقادير :

بصلة صغيرة – جزره صغيرة

عود كرفس قطع صغيرة

ملعقة كبيرة زبد

ملعقة كبيرة دقيق

2 كوب حساء الدجاج

2 كوب عصير طماطم

2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم مركزة

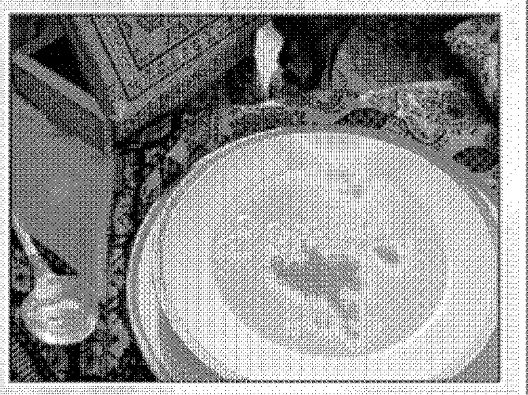
1 ورقة لاورا – زعتر – ملح – فلفل

الطريقة :

1. يحمر البصل مع الجزر والكرفس مع الزبد على نار هادئة حتى يذبل.

2. يضاف الدقيق ويقلب الخليط لمدة دقيقتان تقريباً.
3. يرفع على النار ويضاف الحساء الساخن تدريجياً مع التقليب المستمر.
4. يرفع الأناء على نار هادئة ويضاف عصير الطماطم وصلصة الطماطم وورقة اللاورا والزعتر ويترك لمدة 1/2 ساعة تقريباً ليغلي مع التقليب من وقت لأخر.
5- يصفى الخليط ويصفى في مصفاه ضيقة.
6- يضاف الملح والفلفل وتقدم.

حساء القرنبيط



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 191 سعر

المقادير :

كوب قرنبيط – بصلة كبيرة مفرية
ملعقة كبيرة زبد – 1 كوب لبن خالي الدسم
ملح – فلفل – 1/2 كوب صغير دقيق
1/4 كوب زبد – 4 كوب حساء دجاج

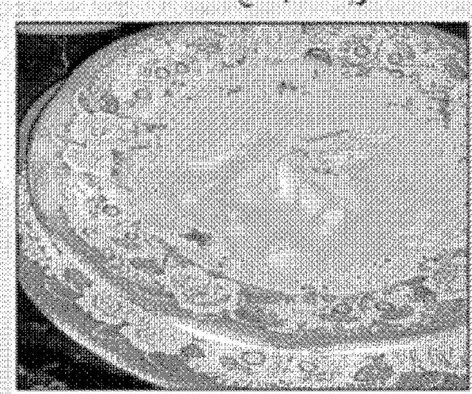
الطريقة :

1. يحمر الدقيق في الزبد (1/2 كوب زبد) ثم يضاف حساء الدجاج مع التقليب ويتبل بالملح والفلفل ويترك حتى يغلي.
2. يحمر البصل والقرنبيط على نار هادئة في الزبد (ملعقة زبد) حتى يذبل ثم تضاف الصلصة السابقة مع التقليب وتترك على نار هادئة حتى ينضج القرنبيط.
3. يرفع الحساء من على النار ويضاف اللبن الساخن تدريجياً.
4. للتزيين يضاف وحدات من وردات القرنبيط المسلوق وتقدم.





حســـــاء كريمة الدجـــاج



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 192 سعر

المقادير :

1/2 كوب كرفس قطع صغيرة

1/2 كوب جزر مكعبات

بصلة كبيرة مفرية

ملعقة كبيرة زبد

1 كوب لبن خالي الدسم

4 أكواب صلصة بيضاء

ملح – فلفل

1/2 كوب صدور دجاج مسلوق ومقطع مكعبات

الطريقة :

1. يحمر الكرفس مع الجزر والبصل والزبد على نار هادئة.

2. تضاف الصلصة البيضاء ويترك الخليط على نار هادئة حتى تنضج الخضراوات.

3. يصفى الخليط في مصفاة الخضار.

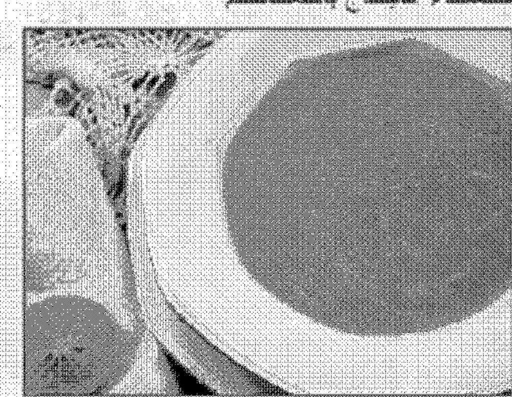
4. يرفع الحساء على نار هادئة ويضاف اللبن الساخن تدريجياً مع التقليب.

5. تتبل بالملح والفلفل وتضاف قطع الدجاج المسلوق وتقدم.



حساء الدجاج بالطماطم





تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 102 سعر

المقادير :

1/2 1 كوب عصير طماطم

حزمة كرفس شرائح

1/2 ملعقة صغيرة أوراق ريحان طازجة مفرية

1/4 ملعقة زعتر

4 كوب حساء دجاج

قليل من السكر – ملح – فلفل

2 ملعقة بقدونس مفرى

1/3 كوب أرز مسلوق

الطريقة :

1. يضاف عصير الطماطم مع الكرفس والريحان والزعتر إلى حساء الدجاج ويرفع الإناء على النار حتى الغليان.

2. يغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة تقريباً.
3. يصفى الخليط بمصفاة الخضر.
4. يضاف السكر والملح والفلفل.
5. يضاف الأرز قبل التقديم مباشراً.
6. يغرف الحساء ويجمل الوجه بالبقدونس المفرى ويقدم.

حـــــســـــاء الصياديه



تكفى 4 أفراد – نصيب الفرد = 253 سعر

المقادير :

2/1 كيلو سمك بورى او قراميط
بصلة كبيرة
2 ملعقة زيت
ملح – فلفل – كمون
لتر ماء – ليمونة
2 فص مستكة – حبهان

الطريقة :

1. ينظف السمك أو القراميط ويقطع قطعاً متوسطة حوالى 10 سم.

2. تبشر البصلة وتحمر فى الزيت حتى يصير لونها بنى ثم يضاف لها 2 ملعقة ماء وتقلب جيداً حتى تذوب البصلة ثم يضاف إليها الماء.

3. عندما يغلى الماء يضاف الملح والفلفل والكمون والمستكة والحبهان ثم يضاف السمك المقطع ويترك يغلى لمدة 10 دقائق ثم ينشل السمك فى طبق عميق ويغطى.

4. يصفى الحساء ويقدم فى طبق عميق الى جانب السمك المسلوق مع اضافه عصير الليمون.

حســـــــاء العدس الأصفر



تكفي 6 أفراد – نصيب الفرد = 230 سعر

المقادير :

1/2 كيلو عدس أصفر

ثمرة بطاطس

بصلة كبيرة

ملح – فلفل – كمون

جزرة – ثمرة طماطم

ملعقة زيت ذرة

ملعقة بقدونس مفرى

قليل من البيريز

الطريقة :

1. يغسل العدس جيداً ويغطى بالماء ويضاف إليه الطماطم والجزر والبطاطس وقليل من الملح ويترك ليغلي على نار هادئة لمدة 1/2 ساعة مع نزع الريم أولاً بأول.

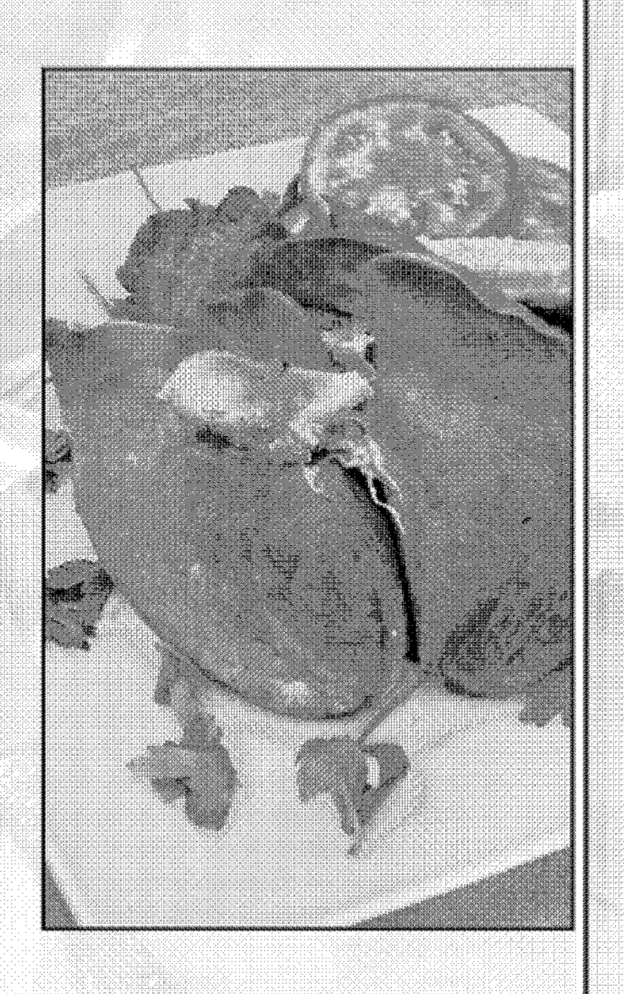
2. يرفع من على النار ويصفى في المصفاة اليدوية أو يضرب في الخلاط الكهربائي.

3. تقطع البصلة مكعبات وتحمر في الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها العدس المصفى ويضاف إليه قليل من البيريز ويترك ليغلي على النار لمدة 10 دقائق مع إضافة ملعقة صغيرة كمون.

4. يوضع البقدونس على الوجه وتقدم ساخنة مع مكعبات الخبز المحمر.

ملحوظة :

يمكن إستخدام المواسير في عمل حساء العدس وذلك بنقع المواسير لمدة 1/4 ساعة في الماء البارد ثم يسلق مع العدس والخضروات.

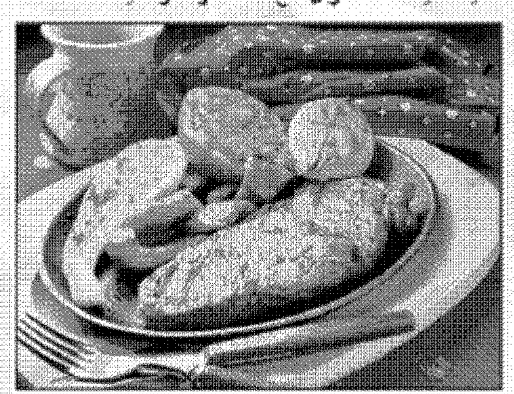


الأطـبـاق الرئـيـسـيـة

الـلـحـوم

- ❖ فـيـلـيـه مشـوى مع خضـار سوتـيـه
- ❖ رقـبـة بـتـلـو مسلوقـة
- ❖ كـبـد بـقـرى مشـوى
- ❖ لـسـان مـسـلـوق
- ❖ مـخ مـسـلـوق
- ❖ مـخ بـانـيـة
- ❖ كـرشـه مـسـلـوقـة
- ❖ قـلـب مـشـوى
- ❖ لحـم جـدى مشـوى (نـيـفـه)
- ❖ فـشـة مـسـلـوقـة
- ❖ طـحـال مـشـوى
- ❖ كـلاوى مـشـويـة
- ❖ ريـش بـتـلـو مشـويـة
- ❖ كـفـتـه مـشـويـة
- ❖ كـفـتـة أرز
- ❖ كـفـتـة بـانـيـة

فيليه مشوى مع خضار سوتيه



السعرات الإجمالية = 259 سعر
(150 جم فيليه = 189 سعر + 70 سعر للخضراوات)

المقادير :
150 جم فيليه بدون دهون
ملح – فلفل – عصير بصلة صغيرة – ملعقة عصير ليمون
1 كوب فاصوليا خضراء – 1 كوب جزر مكعبات
ثمرة طماطم متوسطة – 100 جم كوسة رفيعة

الطريقة :
1. يتبل الفيليه بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك لمدة ساعة على الأقل قبل الشوى.
2. ينظف الخضار ويسوى على البخار.
3. يشوى اللحم ويوضع فى طبق ويوضع السوتيه بجانبه ويجمل بنصف ليمونه أو طماطم ويقدم.

رقبة بتلو مسلوقة



تكفى 3 أفراد – 150 جم = 270 سعر

المقادير :
رقبة بتلو حوالي 1/2 كيلو
لتر ماء – بصلة – ملح – فلفل
مستكة – حبهان ورق لاورا
قطعة كرفس – جزره

الطريقة :
1. يغسل اللحم جيدا ثم يغلى الماء وتوضع اللحم فيه مع نزع الريم المتكون أولا بأول.
2. تضاف البصلة والكرفس والجزر والمستكة وباقي التوابل عدا الملح.
3. تترك على النار حوالي 1/2 ساعة حتي تمام النضج على أن يضاف الملح قبل تمام التسوية بفترة قصيرة.
4. تنشل اللحم ويصفى الحساء ويعاد اللحم إليه مرة أخرى ويقدم.

كبد بقرى مشوى



تكفى 4 أفراد – 150 جم = 180 سعر

المقادير :

1/2 كيلو كبد بقرى مقطع شرايح عريضة

ملح – فلفل

ليمون

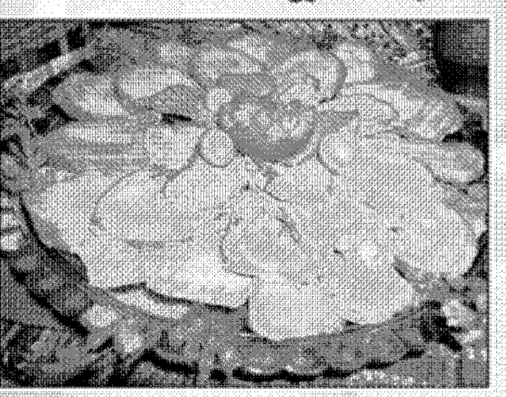
الطريقة :

1. تسخن طاسة تيفال جيداً وتوضع بها ترنشات الكبد بعد غسلها جيداً وتترك لمدة 5 دقائق.

2. تتبل بالملح والفلفل وتقلب على الجهة الأخرى لمدة 5 دقائق أخرى .

3. يضاف الليمون إليها وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس.

لسان مسلوق



تكفى 4 أفراد – 150 جم = 243 سعر

المقادير :

1 لسان شمبرى

مستكة – حبهان

بصلة

لتر ماء

ورق لاورا

ملح – فلفل

ملعقة سمن

الطريقة :

1. يغسل اللسان ويسخن الماء ويوضع به على أن يرفع الريم أولاً بأول.

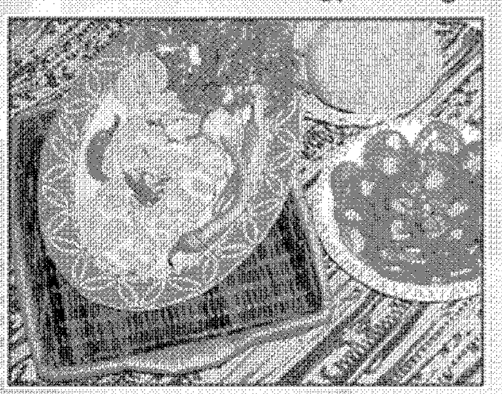
2. تضاف البصلة والمستكة والحبهان وورق اللاورا والفلفل

الأسود ويترك ليغلي على النار لمدة 1/2 ساعة مع مراعاة غرس طرف سكين حاد في اللسان أثناء السلق حتى تتخلص من الدماء التي بداخله ويضاف الملح قبل تمام الطهي ب 5 دقائق .

3. ينشل اللسان من الماء ويوضع في صينية ويتبل بالملح و الفلفل ويدهن بالسمن ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 10 دقائق حتى يحمر لونه ويترك ليبرد.

4. تقشر القشرة الخارجية للسان بسكين حاد ويحفظ في الثلاجة ويقطع ترنشات رفيعة ويقدم باردا.

مـــخ مـــســـلـــوق



يكفي فردين – 150 جم = 205 سعر

المقادير :

1 مخ شمبري

1/2 لتر ماء – ليمون

ملح – فلفل

ملعقة بقدونس مفري

الطريقة :

1. يغلي الماء ويضاف له الملح و الفلفل.

2. يغسل المخ ويضاف إلى الماء ويترك ليغلي لمدة 10 دقائق.

3. يصفى الماء ويترك المخ ليبرد ثم تنزع القشرة الخارجية والعروق.

4. يقطع ترنشات ويتبل بالملح و الفلفل و عصير الليمون ويجمل بالبقدونس المفري ويقدم باردا.

مــخ بـانـيـــة

يكفى فردين – 150 جم = 228 سعر

المقادير :

1 مخ شمبرى

بيضة

ملح – فلفل

سمن أو زيت للتحمير

1/2 كوب دقيق

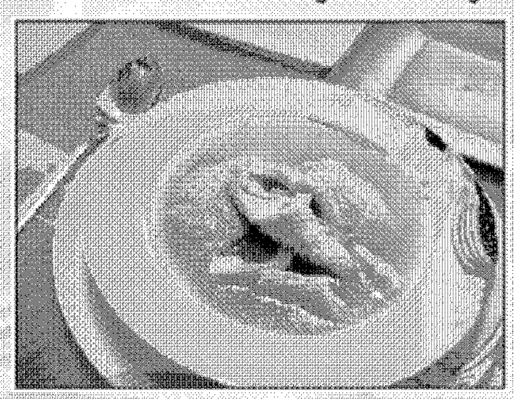
الطريقة :

1. يسلق المخ بالطريقة السابقة ويقطع ترنشات بعد أن يبرد.

2. توضع ترنشات المخ فى البيض المخفوق بالملح والفلفل.

3. يغطى بالدقيق جيداً وتقلى بالسمن أو الزيت حتى يحمر لونها وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس.

كـرشـه مـسـلـوقـة



1 كيلو يكفى 4 أفراد – 150 جم يساوى 80 سعر

المقادير :

1 كيلو كرشه شمبرى

بـصـلـة

مسـتـكـة

حـبـهـان

ورق لاورا

خضار للحساء (كرفس – جزر – كرات)

ملح – فلفل

الطريقة :

1. تنظف الكرشه بالماء الساخن والسكين جيداً.

2. تفرد الكرشة ويوضع بداخلها خضار الحساء وورق اللاورا وتلف وتربط جيداً حتى تحتفظ بشكلها.

3. يغلى الماء وتسقط فيه الكرشة مع نزع الريم أولاً بأول.
4. يضاف البصلة والمستكة والحبهان والفلفل الأسود وتترك لتغلى على النار لمدة ساعتين على الأقل.
5. يضاف الملح وتترك لمدة 5 دقائق على النار ثم ترفع ويصفى الحساء.
6. تفك الكرشة وتقطع مكعبات وتوضع داخل الحساء وتقدم ساخنة.

قلـــب مـشـــوى



يكفي فردين – 150 جم = 149 سعر

المقادير :

1 قلب شميري مقطع ترنشات

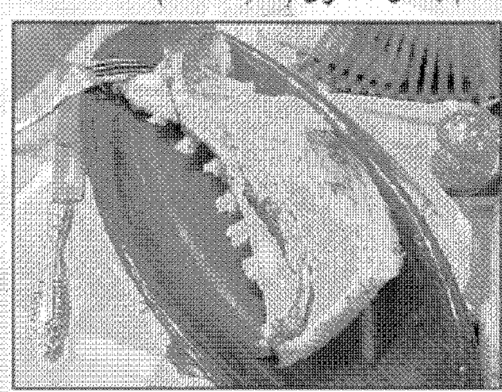
ملح – فلفل

عصير ليمون

الطريقة :

1. تسخن طاسة تيفال جيداً وتوضع شرائح القلب لمدة 5 دقائق وتتبل بالملح و الفلفل.
2. تقلب على الوجه الأخر لمدة 5 دقائق أخرى ثم تتبل بالليمون وتقدم مع خضار سوتيه.

لحم جدى مشوى (بفتيك)



1 كيلو يكفي 7 أفراد – 150 جم = 185 سعر

المقادير :

1 كيلو دوش من لحم الجدى قطعة واحدة

2 ملعقة سمن – ملح – فلفل – ورق لاورا

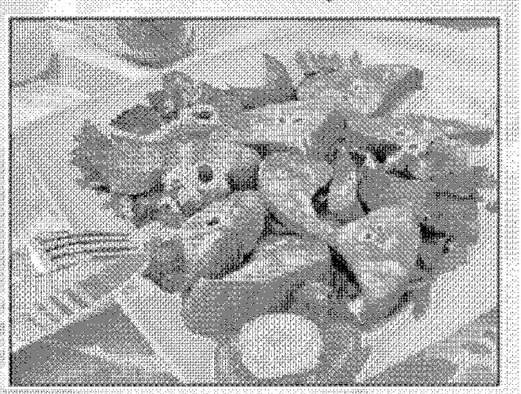
الطريقة :

1. تجهز قطعة الكوستليته وذلك بقص العظم بالساطور أو المنشار وتقشر القشرة الرفيعة المغطى بها اللحم ويفصل ما بين الريشة والأخرى بسكين صغيرة على أن يحتفظ باللحم قطعة واحدة.

2. تتبل بالملح والفلفل ويسيح السمن ويضاف على اللحم في صينية ويضاف ورق لاورا وتغطى وتوضع في فرن متوسط الحرارة على أن يرش من السمن الناتج من التسوية عليها حتى تمام النضج و تحمر من الجانبين .

3. تفصل الريش حسب الطلب كل ريشة أو ريشتين معاً وتقدم ساخنة .

فشة مسلوقة



تكفي 5 أفراد – 100 جم = 90 سعر

المقادير :

1 كيلو فشة ضنفى أو كندوز

لتر ماء

ملح – فلفل

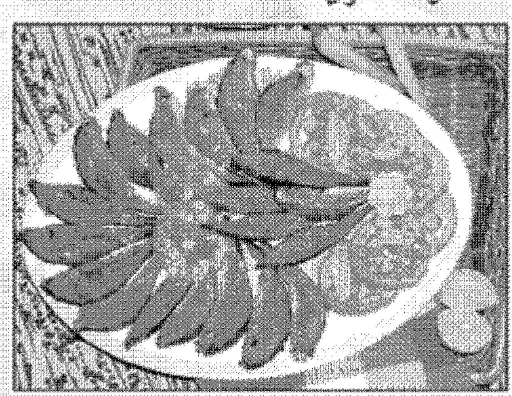
الطريقة :

1. يغلى الماء ويضاف له الملح والفلفل ثم تسقط الفشة بعد غسلها بالماء جيداً.

2. تترك على النار حوالي 1/2 ساعة.

3. تنشل وتتبل بالملح والفلفل وتقطع حسب الرغبة وتقدم.

طحال مشوى



تكفي 4 أفراد – 100 جم = 95 سعر

المقادير :

1 طحال شمبرى

ملح – فلفل

لتر ماء – ليمون

2 ملعقة سمن

الطريقة :

1. يسلق الطحال في الماء المغلى المضاف إليه الملح والفلفل وذلك لمدة 1/4 ساعة.

2. ينشل من الماء و يترك ليبرد قليلاً ثم تقشر القشرة الخارجية ويتبل بالملح والفلفل والسمن ويوضع في صينية في الفرن لمدة 10 دقائق.

3. يقطع ترنشات ويتبل بعصير الليمون ويقدم.

كلاوى مشوية



تكفي 3 أفراد – 150 جم = 207 سعر

المقادير :

1/2 كيلو كلاوى مقطعة قطعاً عريضة

ملح – فلفل

ليمون

الطريقة :

1. تسخن طاسة تيفال جيداً وتوضع الكلاوى وتتبل بالملح والفلفل وتترك حوالي 10 دقائق.

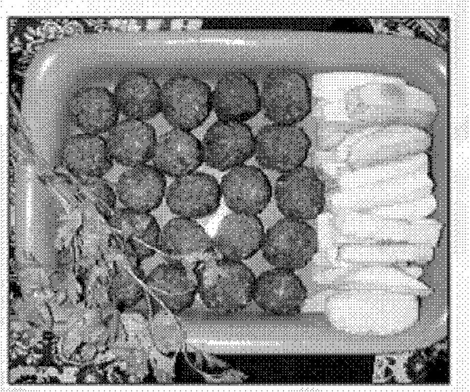
2. تقلب على الجانب الآخر لمدة 10 دقائق أخرى ثم تتبل بالليمون وتقدم.

4. تشوى على الشواية أو في طاسة تيفال لمدة 1/4 ساعة على أن تقلب على الجهتين .

5. توضع في طبق عميق وتحمى قطعة الفحم على النار جيداً.

6. توضع قطعة الفحم المشتعلة في وسط الطبق ويوضع فوقها السمن وتغطى لمدة 5 دقائق ثم تشال وترص الكفتة في طبق وتجمل بالبقدونس وتقدم.

كفتة أرز



تكفي 4 أفراد - 100 جم = 170 سعر

المقادير :

1 كيلو لحم أحمر مفروم

كوب صغير أرز مطحون

ملعقة نعناع مفرى

2 فص ثوم

ملح - فلفل - بهار لحم

ملعقة بقدونس مفرى

زيت غزير للقلي

الطريقة :

1. تفرم البصلة وتضاف إلى اللحم المفروم والبقدونس والنعناع والثوم المفرى.

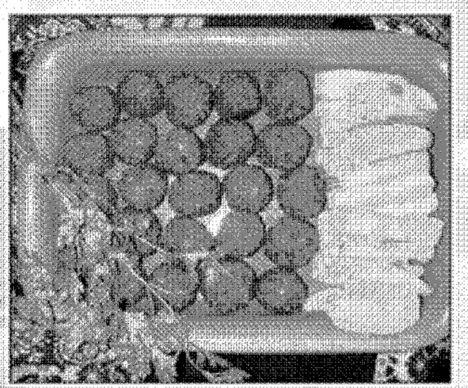
2. ينقع الأرز في الماء لمدة 1/4 ساعة ثم يصفى ويطحن

4. تشوى على الشواية أو في طاسة تيفال لمدة 1/4 ساعة على أن تقلب على الجهتين .

5. توضع في طبق عميق وتحمى قطعة الفحم على النار جيداً.

6. توضع قطعة الفحم المشتعلة في وسط الطبق ويوضع فوقها السمن وتغطى لمدة 5 دقائق ثم تشال وترص الكفتة في طبق وتجمل بالبقدونس وتقدم.





تكفي 4 أفراد – 100 جم = 170 سعر

المقادير :

1 كيلو لحم أحمر مفروم
كوب صغير أرز مطحون
ملعقة نعناع مفرى
2 فص ثوم
ملح – فلفل – بهار لحم
ملعقة بقدونس مفرى
زيت غزير للقلي

الطريقة :

1. تفرم البصلة وتضاف إلى اللحم المفروم والبقدونس والنعناع والثوم المفرى.

2. ينقع الأرز في الماء لمدة 1/4 ساعة ثم يصفى ويطحن

ويضاف إلى الخلطة السابقة وتتبل بالملح والفلفل والبهار.

3. تخلط المكونات السابقة وتضرب في الكابة حتى تصير ناعمة ومتجانسة.

4. تدهن راحة اليد في قليل من الزيت وتشكل الكفتة على هيئة أصابع أو كور صغيرة وتقلى في الزيت.

كفتة بانية

تكفي 4 أفراد – 100 جم = 295 سعر

المقادير :

1 كيلو لحم مفروم – بصلة

ملح – فلفل – بهار

سمن للتحمير – ملعقة بقدونس مفرى

2 بيضة – بقسماط مدقوق ناعم

الطريقة :

1. تفرم البصلة وتضاف إلى اللحم وكذلك البقدونس المفرى وبيض مضروب ويتبل الجميع بالملح والفلفل والبهار وتقلب جيداً مع الضغط عليها وتترك لتخمر لمدة 1/2 ساعة على الأقل.

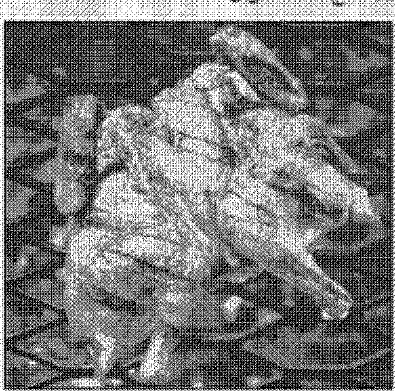
2. تشكل وحدات الكفتة على هيئة أقراص مستديرة وتبط براحة اليد وتوضع في البيض المضروب بقليل من الفلفل الأسود ثم تغطى بالبقسماط الناعم وتحمر في السمن أو في الزيت حسب الرغبة وتقدم على طبق وتجمل بالبقدونس.



الطيور

- دجاج مشوى
- دجاج محمر
- أرانب
- أوز محمر
- بط محمر
- سمان مشوى
- حمام مشوى
- ديك رومى روستو

دجــاج مــشـــوى



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 297 سعر

المقادير :

دجاجة صغيرة (دجاج مزارع أبيض) حوالي 1 كيلو جرام
4 فصوص ثوم
ثمرة طماطم
زعتر – روز ماري
كوب زبادي
ملح – فلفل
1/4 كوب زيت ذرة

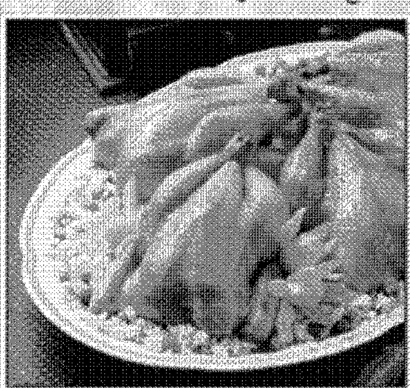
الطريقة :

1. تنظف الدجاجة وتفتح من الظهر بجوار السلسلة وتفرد ثم تدق قليلاً من الداخل وتغسل جيداً وتغرس بسكين حاد في عدة أماكن مختلفة حتى تتشرب من التتبيلة.

2. يفرم الثوم ويضاف له الزيت والليمون والزبادي والملح والفلفل والزعتر وروزماري وتقشر ثمرة الطماطم وتضرب في الخلاط وتضاف إلى الخلطة السابقة وتتبل بها الدجاجة وتترك حوالي ساعة.

3. تشوى الدجاجة على الفحم أو على الشواية السلك ويراعى رشها من وقت لآخر من التتبيلة السابقة حتى تظل طرية وتقدم على طبق به بقدونس ويقدم معها الخضار السوتيه.

دجـــاج مـــحـــمـــر



تكفي 4 أفراد - نصيب الفرد = 3690 سعر

المقادير :

دجاجة متوسطة حوالي 1/2 1 كيلو جرام
2 ملعقة سمن
ملح - فلفل
مستكة - حبهان
ورق لاورا
بـصـلـة
1/2 لتر ماء

الطريقة :

1. تنظف الدجاجة وتكتف ثم تدح ملعقة سمن وتحمر فيها البصلة الصحيحة قليلاً ثم يضاف 2 فص مستكة وقليل من الفلفل الأسود ثم تضاف الدجاجة وتقلب قليلاً على النار حتى تصير لونها وردي.

2. يضاف الماء وتترك لتغلي مع إضافة الحبهان وورق اللاورا.
3. تترك على النار حتى تتم التسوية حوالي 1/2 ساعة، ثم تترك لمدة 5 دقائق في الحساء الساخن بعيداً عن النار ويراعى إضافة الملح قبل تمام التسوية.
4. تنشل الدجاجة وتتبل بالملح والفلفل.
5. تدح السمن وتحمر الدجاجة فيه على نار حامية من جميع الجهات حتى يصير لونها أحمر وتقدم أو تتبل وتدهن بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها.

مـــلـــحـــوظـــة :

❖ في حالة نزع الجلد عن الصدر
نصيب الفرد من السعرات = 161 سعر

❖ في حالة نزع الجلد عن الأوراك
نصيب الفرد من السعرات = 180 سعر

أرانـــــب

تكفي 3 أفراد – نصيب الفرد = 100 سعر

المقادير :

أرنب متوسط الحجم (حوالي 1/2 1كيلو جرام)

بـصـلـة

ملح – فلفل

مستكة – حبهان – ورق لاورا

2 ملعقة سمن

الطريقة :

1. يسلخ الأرنب وتنزع الأحشاء ويغسل جيداً ثم يقطع و ينقع في ماء وملح لمدة 1/4 ساعة تقريبا قبل السلق.

2. يغلى حوالي 1 لتر ماء ويسقط الأرنب بعد غسله مرة أخرى مع إضافة بصلة مقشرة صحيحة.

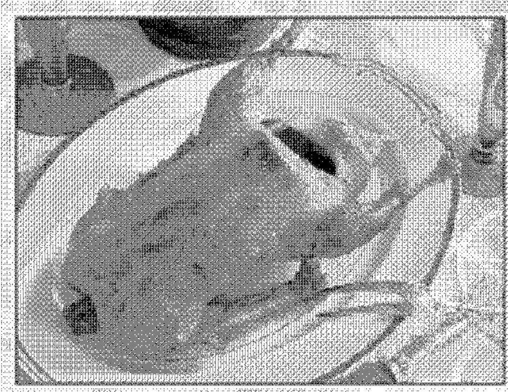
3. ينزع الريم أولاً بأول ثم يضاف المستكة والحبهان وورق اللاورا وقليل من الفلفل الأسود ويترك ليغلي على النار لمدة 3/4 ساعة تقريباً ثم يضاف الملح ويترك الأرنب في الحساء لمدة 5 دقائق بعد رفعه من على النار.

4. تشفى قطع الأرانب وتتبل بالملح والفلفل وتحمر في السمن تحميرا سريعا على نار مباشرة حتى يحمر لونها وتقدم.

مـــلـــحـــوظـــة :

❖ في العادة تقدم الأرانب مع الملوخية الخضراء والأرز الأبيض.

أوز محمر



تكفي 8 أفراد – نصيب الفرد = 191 سعر بعد نزع الجلد

المقادير :

أوزة كبيرة حوالي 4 كيلو
2 ملعقة سمن
بصلة
ملح – فلفل
2 لتر ماء
1/4 كوب خل
مستكة – حبهان – ورق لاورا

الطريقة :

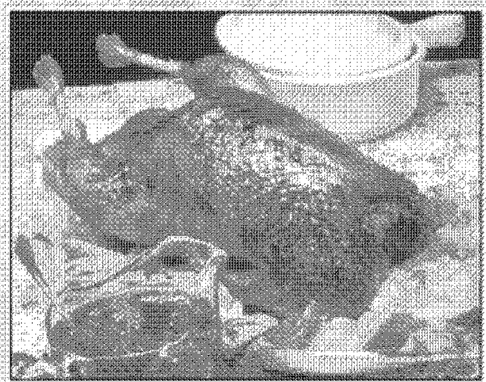
1. تنظف الأوزة وتغسل جيداً من الخارج ومن الداخل وتنزع قطع الدم المتجمد من الداخل وتقطع الغدة الزيتية وتنقع في الماء والخل لمدة 1/2 ساعة قبل الطهي.

2. يغلى الماء وتسقط الأوزة والبصلة صحيحة ويترك يغلي مع نزع الريم وإضافة المستكة والحبهان وورق اللاورا والفلفل الأسود .

3. يغرس سكين بطرف حاد في الصدر حتى يخرج الدم من الداخل وينزع الريم أولا بأول حتى يتم التسوية 2/3 تسوية بعد حوالي ساعة ونصف ثم يضاف الملح.

4. ترفع الحلة من على النار وتترك الأوزة في الحساء لمدة 5 دقائق ثم تشفل وتوضع في صينية ثم تتبل بالملح والفلفل وتدهن بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريبا حتى تمام النضج ويحمر الوجه.

بـط مـحـمـر



تكفي 10 أفراد

نصيب الفرد بالجلد = 218 سعر - بدون جلد = 194 سعر

المقادير :

ذكر بط من 2 1/2 إلي 5 كيلو جرام

2 ملعقة كبيرة سمن

ملح – فلفل

مستكة – حبهان

بـصـلـة

2 لتر ماء

ورق لاورا

الطريقة :

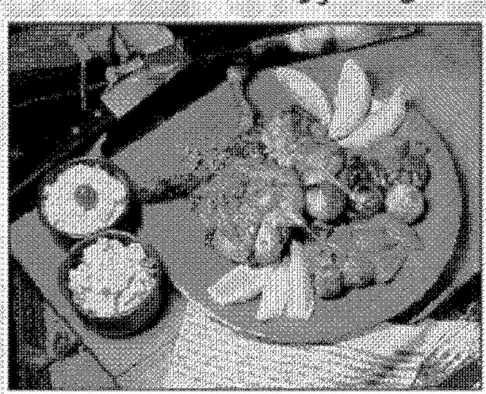
1. ينظف البط ويغسل جيداً من الخارج ومن الداخل وتنزع قطع الدم المتجمد من الداخل وتقطع الغدة الزيتية.

2. يغلي الماء ويسقط البط والبصلة صحيحة ويترك يغلي مع نزع الريم وإضافة المستكة والحبهان وورق اللاورا والفلفل الأسود.

3. يغرس سكين بطرفه حاد في الصدر حتى يخرج الدم من الداخل وينزع الريم أولا بأول حتى يتم التسوية 2/3 تسوية بعد حوالي ساعة ونصف ثم يضاف الملح.

4. ترفع الحلة من على النار وتترك البطة في الحساء لمدة 5 دقائق ثم تنشل وتوضع في صينية ثم تتبل بالملح والفلفل وتدهن بالسمن وتدخل في فرن متوسط الحرارة لمدة ساعة تقريبا حتى تتم التسوية ويحمر الوجه.

سمان مشوى



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 227 سعر

المقادير :

8 وحدات سمان
عصير بصلة
عصير 1/2 ليمونه
زعتر – حصى لبان
ملح – فلفل – 2 ملعقة زيت

الطريقة :

1. يغسل السمان ويفتح بالطول من الظهر ويدق قليلاً.
2. يتبل بعصير البصل والملح والفلفل والزعتر والحصى لبان وعصير الليمون ويغطى ويترك حوالي ساعة.
3. يشوى على الفحم سريعاً حوالي 10 دقائق مع رشه بالخلطة السابقة من وقت لأخر ويقدم.

حمام مشوى



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 227 سعر

المقادير :

4 حمامات كبيرة الحجم
1/4 كوب زيت ذرة
كوب زبادي
2 فص ثوم
عصير ليمون
ملح – فلفل
زعتر – روز ماري

الطريقة :

1. ينظف الحمام ويفتح من الظهر بجوار سلسلة الظهر بالطول ويدق قليلاً.
2. يفرم الثوم ويخلط مع الزبادي والملح والفلفل والزعتر والروز

ملح والليمون والزيت ويتبل الحمام بالخليط السابق ويغطى ويترك لمدة ساعة على الأقل.

3. يشوى الحمام على الفحم أو على الشواية السلك مع مراعاة رش الحمام من وقت لأخر بالخليط السابق ويراعى عدم تركه لمدة طويلة على النار حوالي 10 دقائق فقط ويقدم على طبق ويجمل بالبقدونس.



ديك رومي رستو



تكفي 12 أفراد - نصيب الفرد = 227 سعر

المقادير :

ديك رومي من 5 إلى 8 كيلو جرام
بصلة كبيرة
ملح - فلفل - ورق لاورا
2 ملعقة سمن
مستكة - حبهان
جزره - قطعة كرفس أبيض
4 لتر ماء

الطريقة :

1. ينظف الديك وتقطع الرأس والرقبة وطرف الجناح ثم يكتف الفخدين بقطعة دبارة على أن تنزع بعد السلق.

2. يغلى الماء في حلة طويلة وواسعة (حلة الديك الرومي)



ويسقط الديك والبصلة ويترك حتى يغلي قليلاً مع نزع الريم أولاً بأول ثم تضاف التوابل والفلفل.

3. يترك على النار حوالي ساعتين إلى ساعتين ونصف مع مراعاة غرس طرف سكين حاد في طرف الأوراك حتى تتخلص من الدم ثم يضاف الملح قبل التسوية التامة ب 5 دقائق.

4. ينشل الديك ويتبل بالملح والفلفل ويدهن بالسمن ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/2 حتى يحمر لونه ويترك حتى يبرد قليلاً ثم يقطع شرائح رقيقة بسكين حاد.

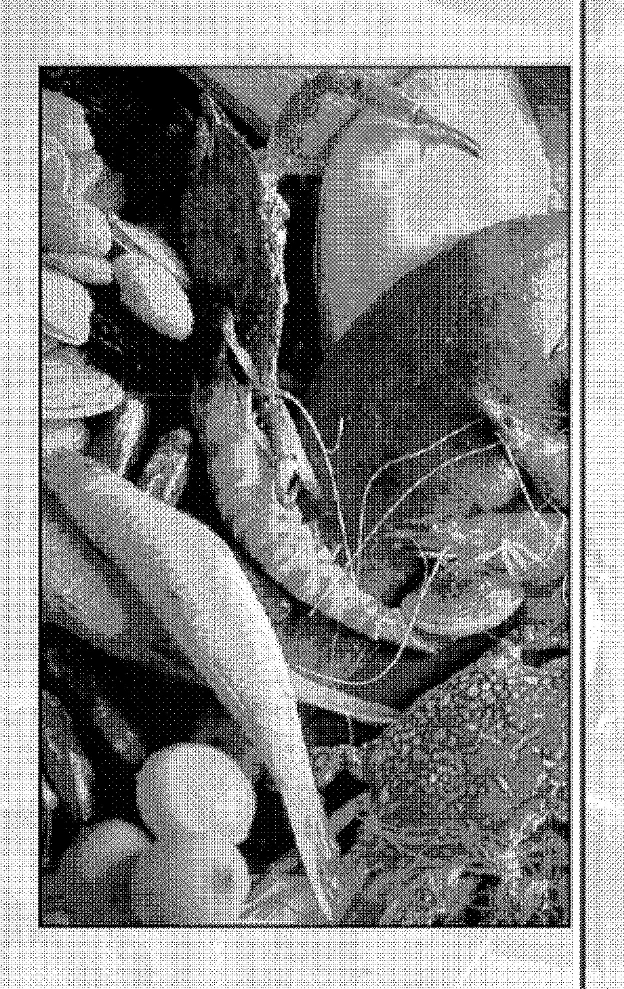
ملـحـوظـة :

❖ يمكن تقديم الديك المحمر كاملاً ويقطع أثناء الأكل.



الأسمـــــاك

- ❖ ترانش سمك مشوى بالزيت والليمون
- ❖ محار مسلوق (جندوفلى أو بلح البحر)
- ❖ قراميط مسلوقة (صيادية)
- ❖ جمبرى مسلوق أو كابوريا مسلوقة
- ❖ سمك بورى مشوى أو بلطى
- ❖ سمك بربون مقلى



ترانش سمك مشوى بالزيت والليمون



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 240 سعر

المقادير :

1 كيلو ترنشات سمك وقار أو
1 كيلو سمك بربون كبير (حجر)
ملح – فلفل
روز مارى – ورق لاورا
1/2 كوب زيت ذرة وليمونه

الطريقة :

1. ينظف السمك ويغسل ويتبل بالملح والفلفل والزيت والليمون وورق اللاورا والروز مارى (حصى لبان) ويترك لمدة 1/2 ساعة تقريباً.

2. يشوى في طاسة تيفال بعد تسخينها جيداً وتمسح بالزيت أولاً ثم يوضع عليها السمك مع رشه من آن لآخر بالتتبيلة السابقة ثم يقلب على الوجه الآخر حتى يحمر مع إضافة التتبيلة أيضاً.

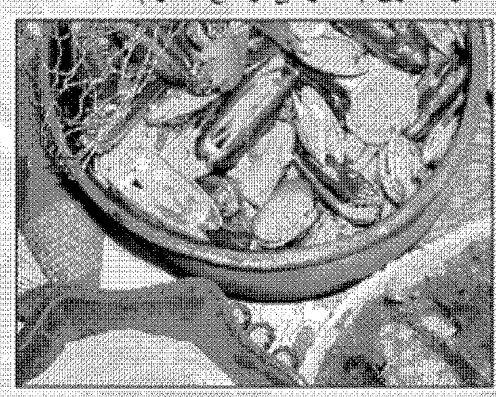
3. يقدم على طبق ويجمل بالبقدونس والليمون المقطع ويقدم.

ملاحوظة :

في حالة استبدال السمك الترانش

- بسمك الموسى المشوى / كل 250 جم = 220 سعر
- السيط المشوى / كل 150 جم = 325 سعر
- الحلاش المشوية / كل 150 جم = 448 سعر
- قراميط مشوية / كل 150 جم = 275 سعر

محار مسلوق (جندوفلي أو بلح البحر)



تكفي 6 أفراد – نصيب الفرد = 106 سعر

المقادير :

1 كيلو جندوفلي أو بلح البحر – 1/8 كيلو زبدة صفراء

4 فصوص ثوم – حزمة بقدونس مفرى

ملح – فلفل – 2 ليمونه

الطريقة :

1. يغسل الجندوفلي جيداً في الماء الجاري للتخلص من الرمل.

2. يفرم الثوم و البقدونس ويتبل بالملح و الفلفل ويخلط مع الجندوفلي أو بلح البحر ويوضع في برام فخار.

3. تضاف الزبده على وجه البرام ويزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 1/2 ساعة.

4. يضاف عصير الليمون إلى البرام فور خروجه من الفرن ويقدم.

قراميط مسلوقة (صيادية)



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 366 سعر

المقادير :

1 كيلو سمك بورى أو قراميط

بصلة كبيرة

2 ملعقة زيت

لتر ماء

ليمونه

ملح – فلفل – كمون

2 فص مستكة – حبهان

الطريقة :

1. ينظف السمك أو القراميط ويقطع قطعاً متوسطة حوالي 10 سم.

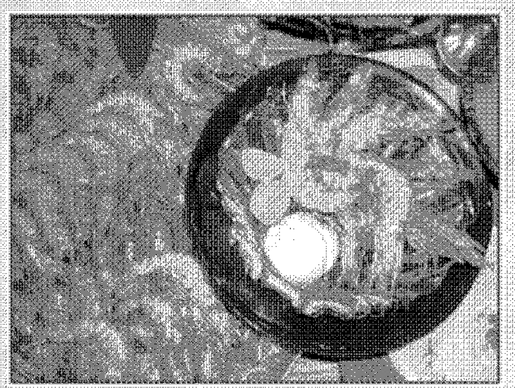
2. تبشر البصلة وتحمر في الزيت حتى يصير لونها بنى ثم

يضاف لها 2 ملعقة ماء وتقلب جيداً حتى تذوب البصلة ثم يضاف إليها الماء.

3. عند غلي الماء يضاف إليه الملح والفلفل والكمون والمستكة والحبهان ثم يضاف السمك المقطع ويترك يغلي لمدة 10 دقائق ثم ينقل السمك في طبق عميق ويغطى.

4. يصفى الحساء ويضاف إليه السمك المسلوق ويقدم.

جمبرى مسلوق أو كابورية مسلوقة



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 200 سعر

المقادير :

1 كيلو جمبرى أحمر كبير الحجم

2 ليمونه

بصلة كبيرة

ملح – فلفل

1 حبة طماطم

2 ملعقة زيت ذرة

الطريقة :

1. يغسل الجمبرى جيداً ويوضع في مصفاه بدون تقشير.

2. يقطع البصل والطماطم والليمون حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل.

3. يقدح الزيت في وعاء عميق ويضاف الجمبرى ويقلب

(بالتقليب فقط) لمدة دقيقتين ثم تضاف الخضروات السابقة وتغطى.

4. يترك على النار من 10 دقائق إلى ربع ساعة مع مراعاة التقليب من وقت لآخر.

5. يصفى الحساء المتبقي من السلق ويقدم في أكواب مع الجمبري المسلوق.

س الطريقة السابقة مع الكابوريا وتقدم.

سمك بلطي مشوي



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 308 سعر

المقادير :

1 كيلو سمك بلطي أو بوري

ملح – كمون – شطة

4 فصوص ثوم

ليمون – ردة

الطريقة :

1. يغسل السمك جيداً من الخارج مع غسل الخياشيم دون نزعها أو نزع الأحشاء الداخلية أو تقشير القشر.

2. يتبل السمك بالملح والفلفل ويغطى بالردة جيداً ويوضع على سطح ساخن سواء طبق فرن أو طاسة تيفال ويشوى جيداً من الجانبين ويراعى وضعه على البطن قليلاً حتى تمام النضج (حوالي 2/1 ساعة).

3. يدق الثوم بقشرة مع الملح والكمون والشطة ويذاب في قليلاً من الماء ويضاف إليه الليمون.
4. يوضع السمك فور رفعه من على النار في الخليط السابق لمدة دقيقة ثم يوضع في مصفاة ويرش بقليل من الملح والشطة ويرص في طبق ويقدم مع الليمون المقطع نصفين.

ملحوظة :

❖ يقدم مع السمك المشوي أرز أبيض مطهو بزيت الذرة بدلاً من السمن.
❖ في حالة السمك البوري المشوي نصيب الفرد = 318 سعر.
❖ في حالة السمك البربون المشوي نصيب الفرد = 191 سعر.
❖ في حالة البياض المشوي نصيب الفرد = 225 سعر.
❖ في حالة السمك البلطي نصيب الفرد = 250 سعر.
❖ في حالة الجمبري المشوية كل 150 جم = 448 سعر.

سمك بربون مقلي



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 705 سعر

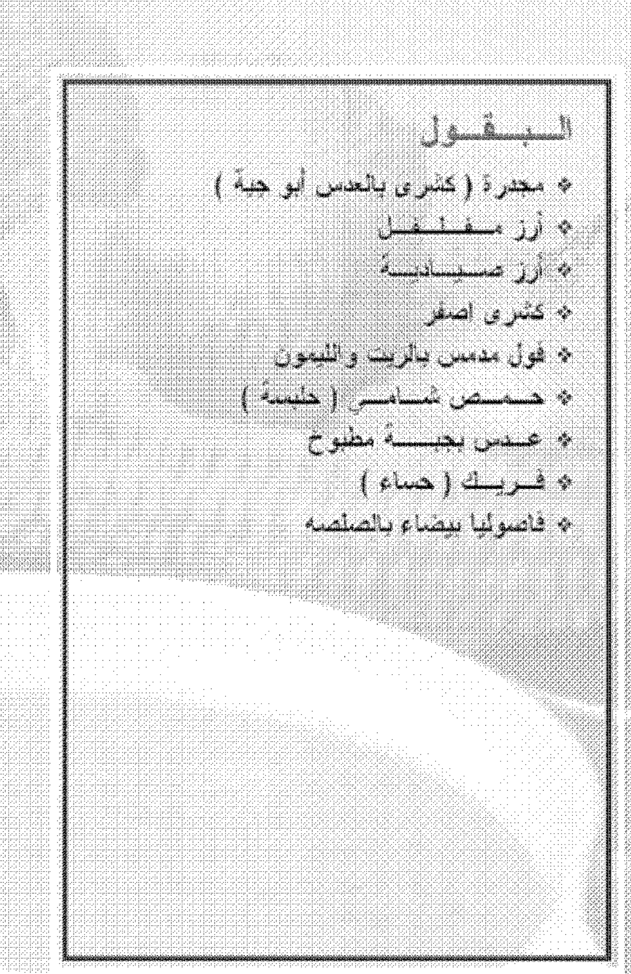
المقادير :

1 كيلو سمك بربون أو أي نوع ترانش سمك
ملح – فلفل – 1/2 كوب دقيق
عصير ليمونة – زيت غزير للقلي

الطريقة :

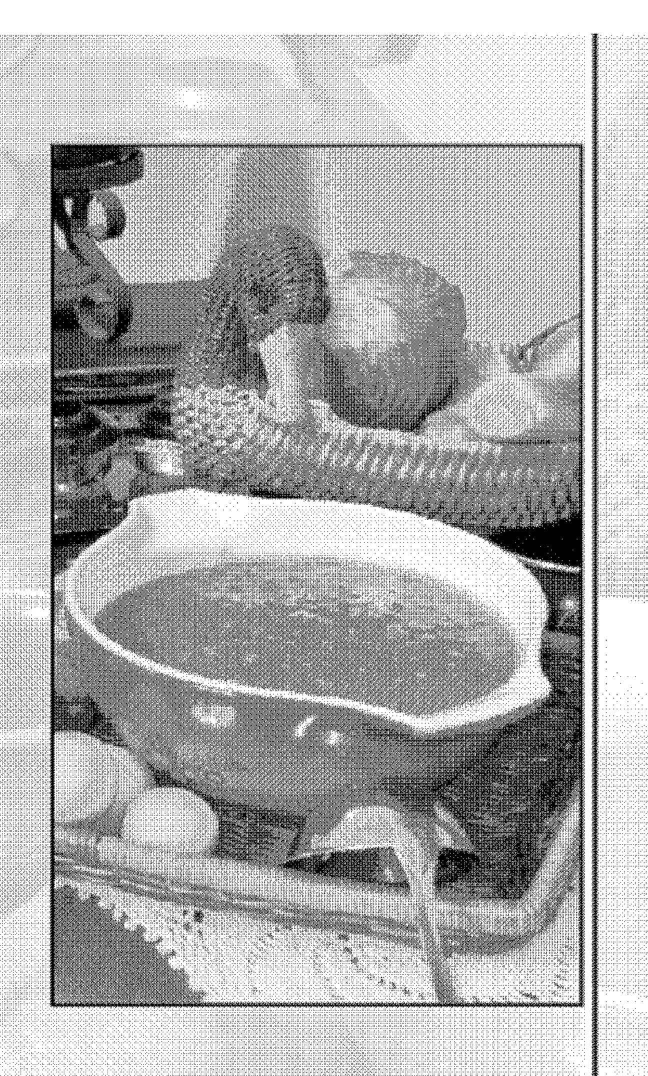
1. ينظف السمك وتنزع الأحشاء والخياشيم وينظف الزعانف ثم يغسل جيداً بالماء.
2. يتبل السمك من الداخل والخارج بالملح والفلفل والليمون ويترك لمدة 1/2 ساعة.
3. يغطى السمك بالدقيق جيداً من الجهتين مع مراعاة التخلص من أي كمية دقيق زائدة على السمك.
4. يسخن الزيت جيداً ويقلب فيه السمك من الجهتين حتى يحمر لونه، ثم يرفع من الزيت ويرص في طبق ويزين بالليمون المقطع.



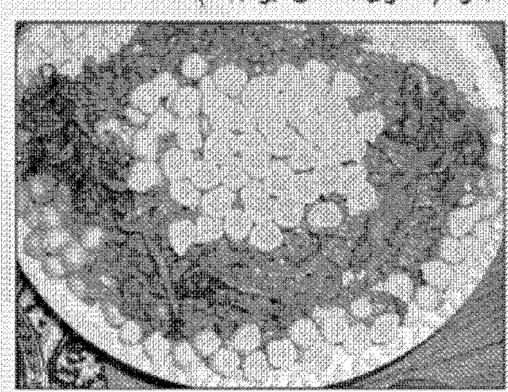


البـقـول

- مجدرة (كشرى بالعدس أبو جبة)
- أرز مـفـلـفـل
- أرز صـيـاديـة
- كشرى اصفر
- فول مدمس بالزيت والليمون
- حـمـص شـامـي (حلبسة)
- عـدس بجبـة مطبوخ
- فـريـك (حساء)
- فاصوليا بيضاء بالصلصه



مجدرة (كشري بالعدس أبو جبة)



تكفي 4 أفراد - 100 جم = 169 سعر

المقادير :

كوب عدس أبو جبة
كوب أرز
2 كوب عصير طماطم
6 فصوص ثوم
1/2 كوب شعرية
2 بصلة كبيرة
كوب مكرونة عقل صغيره
1/4 كوب زيت ذرة
1/2 كوب حمص شامي مسلوق
ملح - شطة
1/4 كوب خل

الطريقة :

1. يقطع البصل حلقات ويحمر في إناء عميق (حله) ثم يشال، وتحمر الشعرية في الزيت الساخن حتى يحمر لونها ثم يضاف 1/2 1 كوب ماء وقليل من الملح ويترك حتى يغلى ثم يضاف الأرز ويترك حتى يتشرب.

2. يسلق العدس في الماء لمدة 40 دقيقة على نار متوسطة ثم يشطف بالماء ويوضع له 1/4 كوب ماء ويترك يسخن على نار هادئة.

3. تسلق المكرونة في ماء وملح وملعقة زيت ثم تشطف بالماء البارد وتوضع على نار هادئة مع إضافة 1/4 كوب ماء وقليل من الملح.

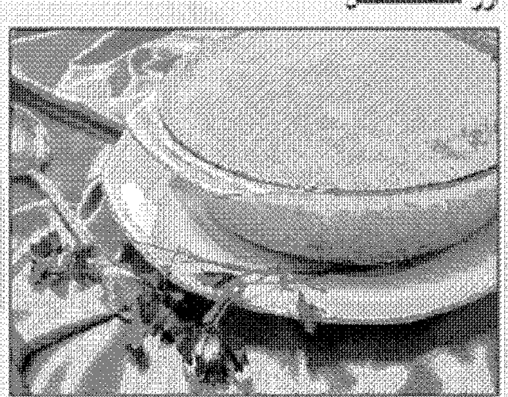
4. يفرم الثوم والملح والشطة ويحمر في قليل من الزيت حتى يحمر لونه ثم يضاف عصير الطماطم ويترك حتى يتسبك ثم يضاف إليه الخل و1/4 كوب ماء ويترك حتى يغلى.

5. يغرف الأرز بالشعرية ويضاف إليه المكرونة ثم العدس ثم الحمص المسلوق وحلقات البصل المحمر وتضاف الصلصة (الدقة) على الوجه ويقدم.

ملـــحـــوظـــة :

❖ يمكن تجهيز الثوم المفروم والمضاف إليه الخل وقليل من الماء في زجاجة ويقدم مع المجدره ويضاف حسب الرغبة.

أرز مفلفل



يكفي فردين – نصيب الفرد = 225 سعر

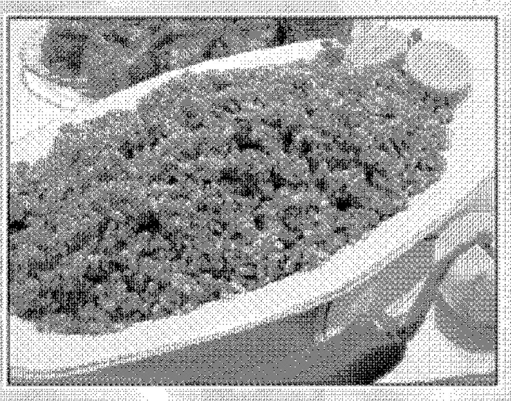
المقادير :

2 كوب أرز
ملعقة سمن
2 كوب ماء
ملعقة صغيرة ملح

الطريقة :

1. يقدح السمن ثم يضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلي.
2. ينقى الأرز ويغسل ثم يضاف إلى الماء عند الغلي ويترك على النار حتى يتشرب ثم تهدء النار ويترك لمدة 10 دقائق حتى تمام التسوية ويقدم.

أرز صيادية



يكفي فردين – نصيب الفرد = 160 سعر

المقادير :

2 كوب أرز
2 ملعقة زيت ذرة
بصلة كبيرة
1/2 2كوب ماء
ملح – فلفل
كمون – قرفة
جوزة الطيب
ملعقة صلصة طماطم

الطريقة :

1. تقطع البصلة مكعبات وتحمر في الزيت حتى يصير لونها بني غامق.



2. تضاف ملعقة الصلصة وتقلب ثم يضاف قليل من الماء وتقلب حتى تذوب فيه البصلة المحمرة.
3. يضاف الماء والتوابل ويترك على النار حتى يغلي.
4. يغسل الأرز ويضاف إلى الماء عند الغلي ويترك حتى يتشرب.
5. تخفض النار ويترك الأرز حتى يتشرب ثم يقدم.

كشـــري أصفـــر

يكفي 4 افراد – نصيب الفرد =142 سعر

المقادير :

1 كوب عدس أصفر – ملعقة سمن

1 كوب أرز – قليل من الملح – 2 كوب ماء

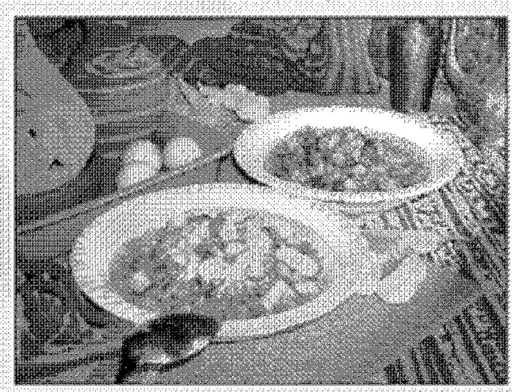
الطريقة :

1. يقدح السمن ويضاف إليه الماء والملح ويترك ليغلي.
2. ينظف الأرز والعدس ويغسل بالماء ثم يضاف إلى المقادير السابقة عند الغلي.
3. يترك على نار متوسطة حتى يشرب ماؤه ثم على نار هادئة حتى تمام النضج ويقدم مع البيض المزعلل.

مــلــحــوظــة :

❖ يمكن إضافة حلقات البصل المحمر على الكشري بعد غرفه في الأطباق.

فول مدمس بالزيت والليمون



يكفي فرد واحد – عدد السعرات = 232 سعر

المقادير :

1 كوب فول مدمس
2 ملعقة زيت ذرة أو زيت زيتون أو زيت حار
ليمون – شطة
ملح – كمون

الطريقة :

يتبل الفول بالزيت والليمون والملح والكمون والشطة حسب الرغبة.

حمص شامي (حلبسة)



يكفي فردين – نصيب الفرد = 286 سعر

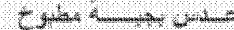
المقادير :

1/4 كيلو حمص شامي
عصير ليمونه
1/2 ملعقة ملح
شطة – كمون

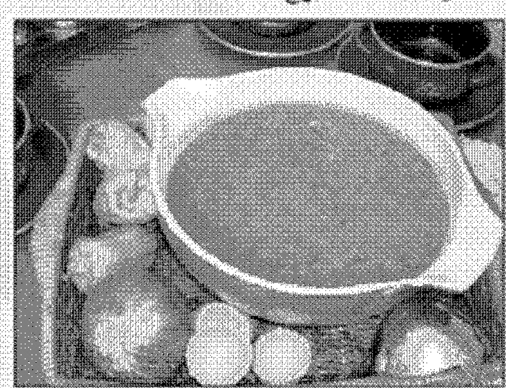
الطريقة :

1. ينقع الحمص لمدة 12 ساعة ثم يسلق لمدة 4 ساعات على نار هادئه.
2. يضاف إليه الملح والليمون والشطة والكمون ويقدم كمشروب ساخن.





عدس بجبة مطبوخ



يكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 240 سعر

المقادير :

1/2 كيلو عدس بجبة

كوب عصير طماطم

بصلة – 4 فصوص ثوم

2 ملعقة زيت ذرة

ملح – شطة – كمون

الطريقة :

1. ينقى العدس ويغسل جيداً ثم يغطى بالماء ويرفع على نار هادئة لمدة 40 دقيقة حتى تمام السلق ثم يشطف بالماء البارد.

2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر قليلاً في الزيت حتى يصفر لونها ثم يضاف إليها عصير الطماطم وتتبل بالملح والشطة ويترك حتى يتماسك.

3. يضاف 2/1 لتر مرقة أو ماء ويترك حتى يغلي ثم يضاف إليه العدس المسلوق.

4. يفرم الثوم والكمون ويضاف على الخليط السابق ويترك ليغلي لمدة 5 دقائق ويقدم مع البصل الأخضر.

فريك (حساء)



يكفي 4 أفراد - نصيب الفرد = 210 سعر

المقادير :

1/2 كيلو فريك - ملعقة سمن

ملح - فلفل

ملعقة كبيرة بقدونس مفرى

الطريقة :

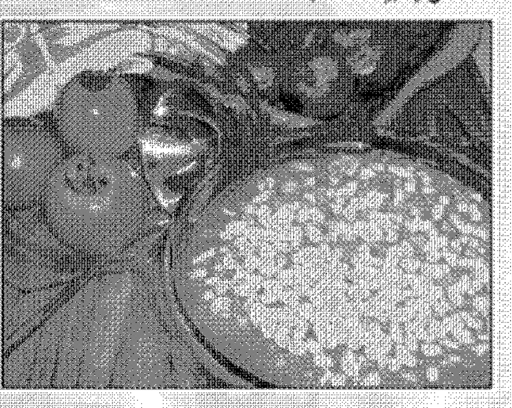
1. ينقع الفريك مدة 8 ساعات (من الليلة السابقة على الطهى) فى ماء بارد.

2. تقشر البصلة وتدعك بالملح و الفلفل.

3. يصفى الفريك ويضاف إلى البصل ويضاف السمن ويغطى بالماء ويرفع على النار حتى يغلى ويتم تسويته على نار هادئة لمده 2/1 ساعه تقريبا.

4. يضاف البقدونس المفرى على الوجه ويقدم.

فاصوليا بيضاء بالصلصه



تكفي ثلاثه افراد - نصيب الفرد = 199 سعر

المقادير :

1/4 كيلو فاصوليا بيضاء - كوب ماء

2 كوب عصير طماطم - ملعقة كبيرة سمن

بصلة - ملح - فلفل

الطريقة :

1. تسلق الفاصوليا لمده 40 دقيقه ثم تغسل بالماء البارد وتصفى.

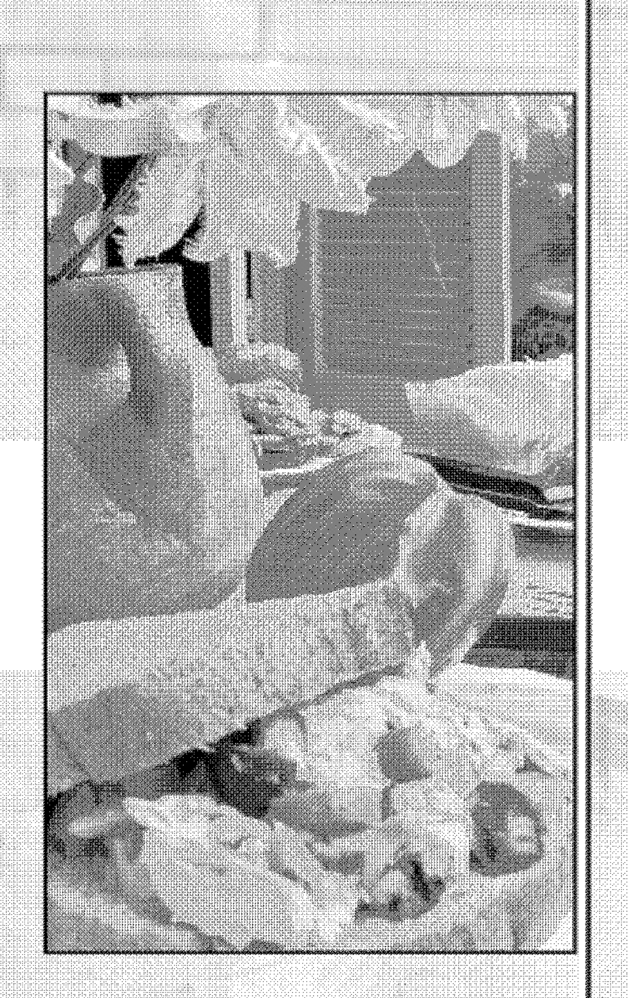
2. تقطع البصلة مكعبات وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها.

3. يضاف عصير الطماطم ويتبل بالملح و الفلفل ويترك حتى يتسبك.

4. يضاف الماء ويترك حتى يغلى ثم تضاف الفاصوليا لمدة 10 دقائق أخرى على النار ثم تقدم.

السندوتشات

- سندوتش دجاج بالخس
- سندوتش بيض مسلوق بالخس والدقة
- سندوتش لحم بارد بالمشروم (روزبيف)
- سندوتش لسان بالطماطم
- سندوتش تونا بالفلفل الأخضر والزيتون
- سندوتش سبيض بالمسطردة والكابوتشا
- سندوتش كفتة مشوية بالطماطم
- سندوتش جمبرى بالمايونيز



سندوتش دجاج بالخس

165 سعر

المكونات :

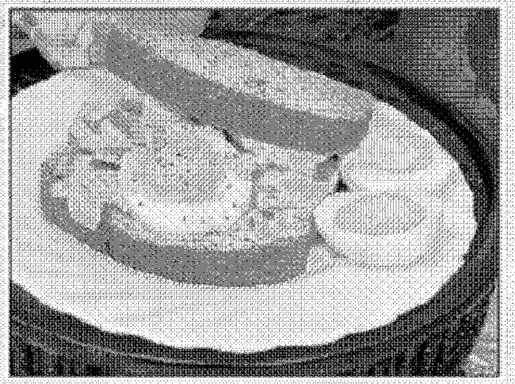
2 ترانش عيش سن

100 جم صدور دجاج مسلوقة

1/2 كوب كابوتشا أو قلب خس

ملح - فلفل

سندوتش بيض مسلوق بالخس والدقة



167 سعر

المكونات :

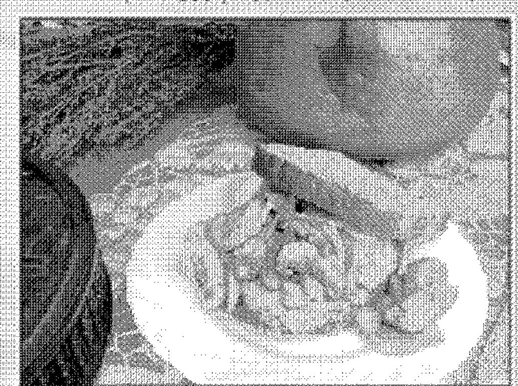
2 ترانش عيش سن

بيضة مسلوقة

1/2 كوب خس ترنشات رفيعة

ملعقة دقة زعتر

سندوتش لحم بارد بالمشروم (روزبيف)

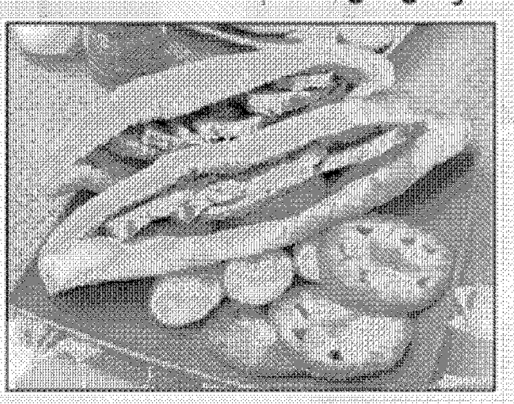


286 سعر

المكونات :

100 جم لحم روزبيف بارد
1/4 كوب مشروم مسلوق
ملح – فلفل
1 تراتش عش سن

سندوتش لسان بالطماطم

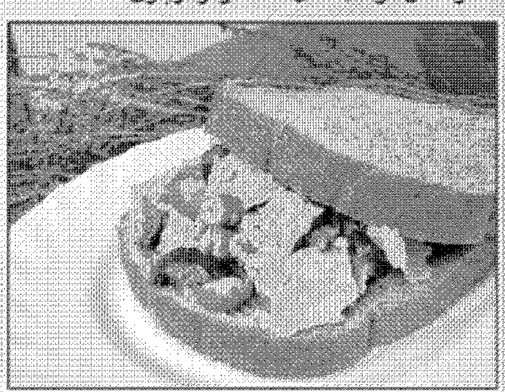


100 جم لسان = 260 سعر

المكونات :

100 جم لسان مسلوق
2 تراتش عش سن
100 جم طماطم ترانشات
ملح – فلفل

سندوتش تونا بالفلفل الأخضر والزيتون



232 سعر

المكونات :

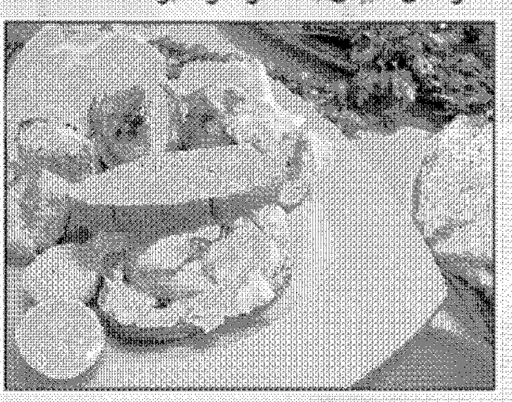
100 جم تونه لايت

1/4 كوب فلفل أخضر بارد أو حامي حسب الرغبة

ملعقة كبيرة عصير ليمون

2 تراتش عش سن

سندوتش سبيض بالمسطردة والكابوتشا



210 سعر

المكونات :

100 جم سبيض مشوى

ملعقة صغيرة مسطردة

2 تراتش عش سن

1/4 كوب كابوتشا تراتشات

ملعقة صغيرة ليمون

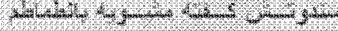
ملحوظة :

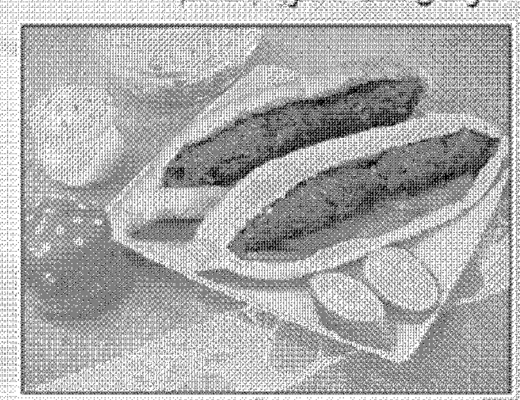
❖ ينقع السبيض في ماء ساخن لمدة 10 دقائق قبل التتبيل ثم يصفى.

❖ يتبل بالملح والفلفل والثوم المفري والمستطردة ويترك لمد ساعة ثم يصفى.

❖ في حالة استخدام العيش الأبيض بدلاً من العش السن يحسب 50 سعر حراري أضافي على سعرات السندوتش.

سندوتش كفتة مشوية بالطماطم



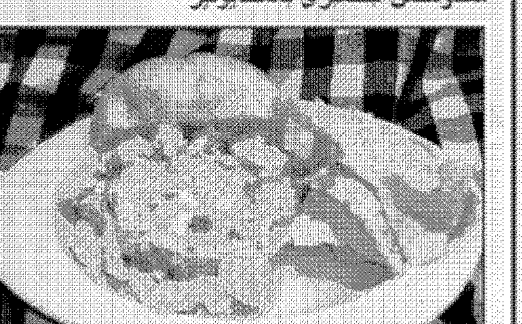


196 سعر

المكونات :

100 جم كفتة بتلو مشوية
2 ترانش عش سن
50 جم ترانشات طماطم

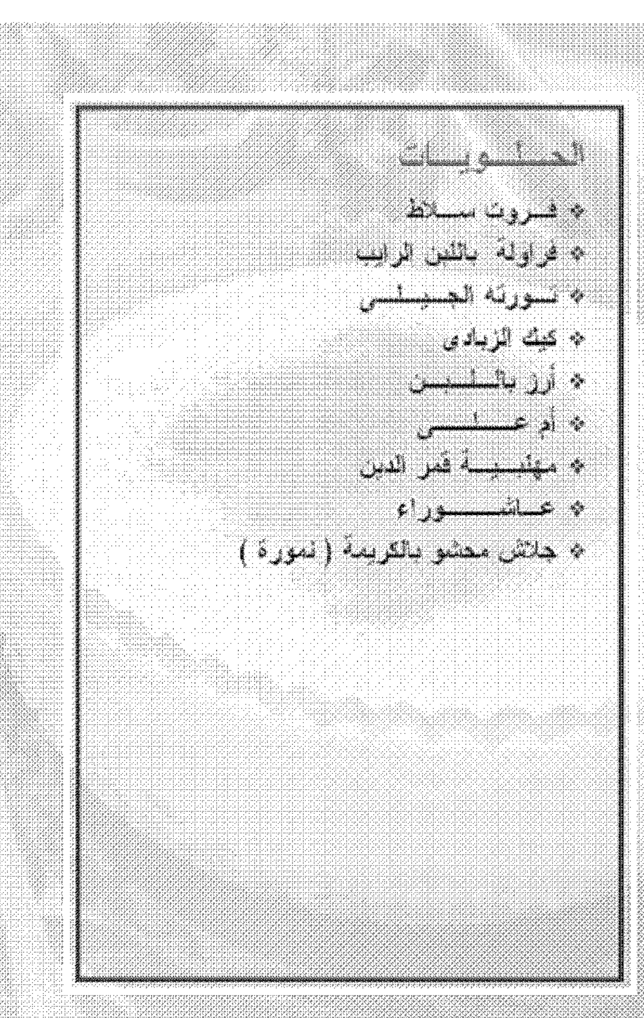
سندوتش جمبرى بالمايونيز



230 سعر

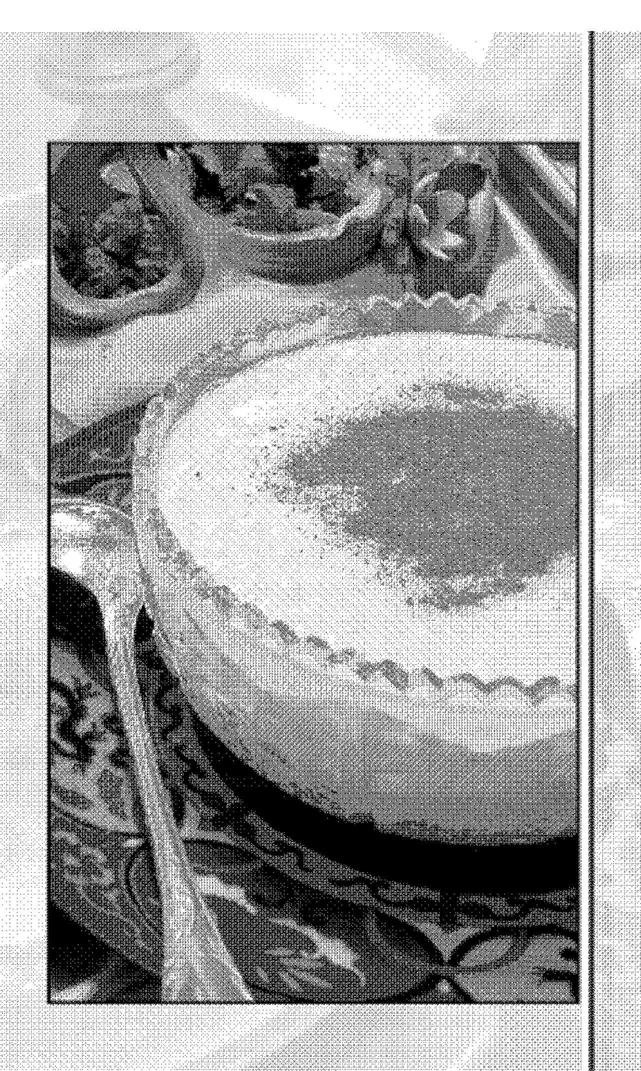
المكونات :

100 جم جمبرى مسلوق
1/4 كوب كابوتشا
ملعقة عصير ليمون
1 ملعقة مايونيز لايت
2 ترانش عش سن
ملح – فلفل

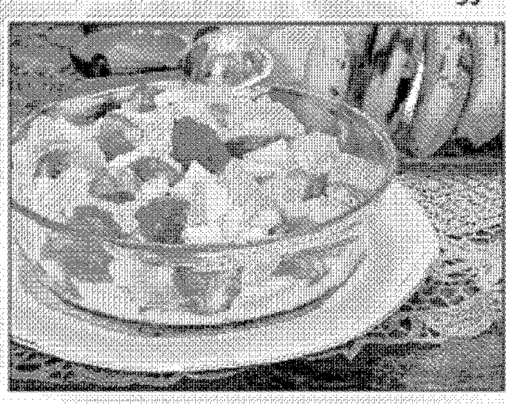


الحلويات

- ❖ فروت سلاط
- ❖ فراولة باللبن الرايب
- ❖ تورته الجيلي
- ❖ كيك الزبادى
- ❖ أرز باللبن
- ❖ أم علي
- ❖ مهلبية قمر الدين
- ❖ عاشوراء
- ❖ جلاش محشو بالكريمة (نمورة)



فــروت ســلاط



تكفي 4 أفراد – نصيب الفرد = 62.5 سعر

المقادير :

1 ثمرة تفاح متوسط

كوب فراوله – 1 كوب شمام

1 ثمره جوافة متوسطة

1 ملعقة عصير ليمون

1 ملعقة سكر كبيرة

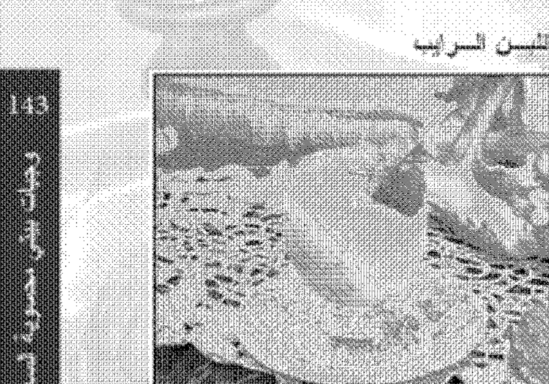
كوب ماء

الطريقة :

1. تقطع الفاكهة مكعبات صغيرة مع مراعاة نزع البذور.

2. يضرب قلب الجوافة (البذور) في الخلاط مع إضافة كوب ماء وعصير الليمون والسكر ويصفى ويضاف إلى الفواكه المقطعة ويحفظ في الثلاجة لحين تقديمه بارداً.

فــراولة باللبــن الــرايب



225 سعر

المقادير :

1 كوب فراولة طازجة

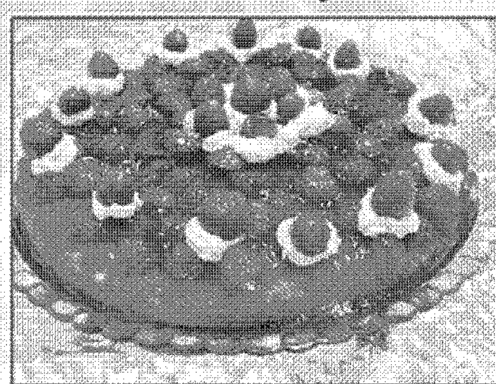
كوب لبن رايب

1/2 كوب سكر دايت

الطريقة :

تخلط المقادير وتضرب في الخلاط الكهربائي لمدة دقيقتين ويصب في أكواب كبيرة ويقدم.

تـورتة الجـيـلـي



تكفي 8 أفراد – نصيب الفرد = 260 سعر

المقادير :

كوب سكر

ملعقة بيكنج بودر

2 كوب دقيق

5 بيضات – فانيليا

2 باكو جيلي

كوب فراولة طازجه

الطريقة :

1. يذاب الجيلي في ماء دافئ ويصب 3/4 الكمية في صينية مقاس (28) ويوضع لمدة 1/2 ساعة في فريزر الثلاجة.

2. تجهز صينية أخرى مقاس (28) وتدهن بالسمن وتغطى بالدقيق.

3. يضرب البيض والفانيليا جيداً بالمضرب الكهربائي ثم يضاف السكر مع الضرب المستمر في إتجاه واحد لمدة 1/4 ساعة.

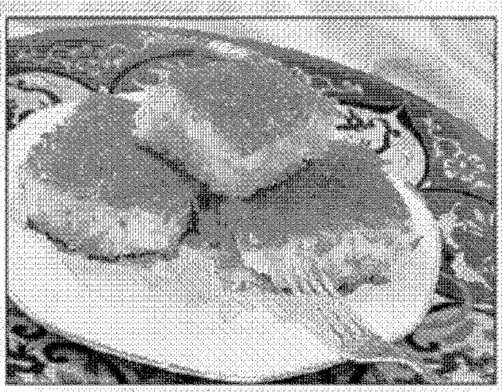
4. ينخل الدقيق والبيكنج بودر ويضاف إلى الخليط السابق دون ضرب حتى يتجانس العجين.

5. تصب في الصينية المدهونة بالسمن وتترج في فرن درجة حرارته (200م) لمدة 1/3 ساعة ثم تهدأ درجة الحرارة إلى (180م) وتترك لمدة 1/2 ساعة أخرى حتى تتم النضج ثم تترك حتى تبرد.

6. تخرج الصينية الجيلي من الثلاجة وتقطع الفراولة إلى أنصاف وتضاف إلى الوجه.

7. تسقى الكيك بكمية الجيلي المتبقية وتوضع فوق الجيلي المتجمد ثم تمرر فوق النار لمدة دقيقة ثم تقلب في طبق مستدير كبير وتقدم.

كيك الزبادي



تكفي 8 أفراد - نصيب الفرد = 153 سعر

المقادير :

كوب زبادي لايت

1 بيضة - كوب سكر

1/2 كوب دقيق

ملعقة عصير ليمون

باكو بكينج بودر - فانيليا

2/1 كوب من الشراب البارد

الطريقة :

1. يخفق البيض ويضاف إليه الفانيليا ثم يضاف الزبادي والسكر مع الضرب بالمضرب السلك أو الكهربائي.

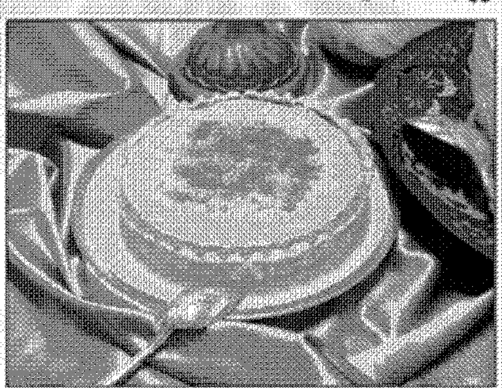
2. ينخل الدقيق والبكينج بودر ويضاف إلى الخليط السابق مع التقليب.

3. تدهن صينية بالسمن وتبطن بالدقيق ويصب فيها الخليط.

4. تزج في فرن متوسط الحرارة لمدة 4/3 ساعة حتى يحمر الوجه.

5. تسقى الصينية فور خروجها من الفرن بالشراب البارد وتترك قليلاً حتى تتشرب ثم تقطع مربعات وتقدم.

أرز بالــلـبــن



تكفى 6 أفراد – نصيب الفرد = 200 سعر

المقادير :

3 أكواب لبن – 2 ملعقة كبيرة نشا

1/2 كوب أرز – 1/2 1 كوب سكر

ملعقه قرفه ناعمه – كوب مكسرات مفرية

ملعقة كبيرة ماء ورد

الطريقة :

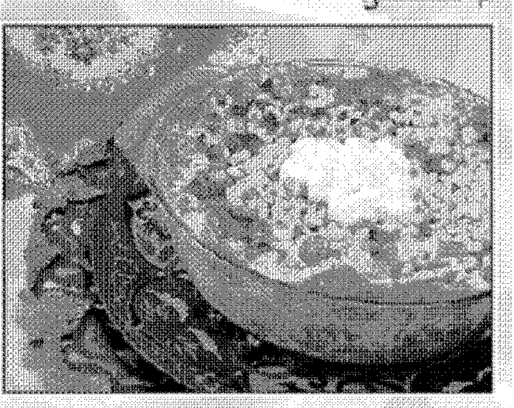
1. يسلق الأرز فى كوب ماء ، ثم يذاب السكر والنشا فى اللبن على البارد ويضاف إليه ماء الورد ثم يضاف إلى الأرز المسلوق مع التقليب المستمر حتى يغلى.

2. تهدء النار ويترك حوالى 1/4 ساعة مع التقليب من وقت لآخر.

3. يغرف الأرز فى أطباق ويترك حتى يبرد.

4. يجمل الوجه بالقرفة والمكسرات قبل التقديم.

أم عـــلـــى



تكفى 4 أفراد – نصيب الفرد = 300 سعر

المقادير :

1/2 كيلو رقاق – كوب مكسرات مشكلة

1/2 1 لتر لبن – كوب سكر – 2 ملعقة زبيب

2 ملعقة سمن – 2 ملعقة كبيرة قشدة

الطريقة :

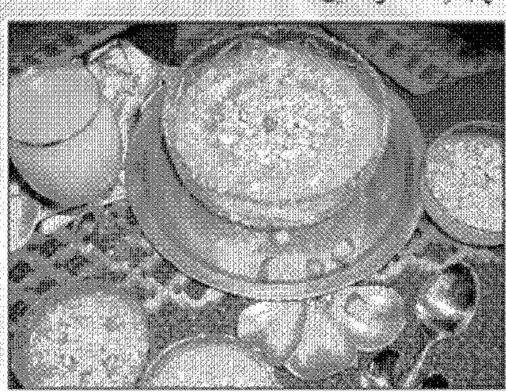
1. يقطع الرقاق قطعاً صغيرة ويرش بالسمن ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونه.

2. يوضع الرقاق فى طبق فرن أو صينية ويذاب السكر فى اللبن الساخن ويضاف عليه بحيث يغطى تماماً.

3. تضاف المكسرات المحمرة (بندق – لوز – فستق) والزبيب على الوجه ويزج فى فرن متوسط الحرارة حتى يتشرب.

4. تخرج الصينية ويضاف عليها القشدة وتزج فى الفرن مرة أخرى حتى يحمر الوجه وتقدم ساخنة.

مهلبيـــة قمر الدين



تكفى 4 أفراد – نصيب الفرد = 150 سعر

المقادير :

1/2 كيلو قمر الدين

1/2 كوب ماء

كوب سكر

جوز هند مبشور حولى 2 ملعقه كبيره

1/2كوب زبيب

1/4 كوب مكسرات مطحونة

1/2 كوب نشا ناعم

1/4 كوب مشمشية مقطعة

الطريقة :

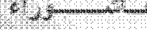
1. يقطع قمر الدين ويضاف إليه السكر ويغطى بالماء ويغلى على النار لمدة 10 دقائق ثم يترك لمدة 1/2 ساعة ثم يصفى.

2. يذاب النشا فى الماء ويضاف إلى قمر الدين المصفى ويغلى على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه مع إضافة الزبيب والمشمشية المقطعة ويترك ليغلى قليلاً.

3. يغرف فى أطباق صغيرة ويجمل الوجه بجوز الهند والمكسرات المطحونة.

ملـــحـــوظـــة :

❖ يمكن عمل المهلبية السابقة بعصير البرتقال والجزر الأصفر المسلوق والمصفى بدلاً من قمر الدين على أن يستخدم 2 كوب عصير برتقال بالإضافة إلى 1/2 كيلو جزر أصفر مع باقى المقادير المستخدمة.



عـاشــــوراء



تكفي 6 أفراد – نصيب الفرد = 296 سعر

المقادير :

1/2 كيلو قمح مقشور
1/2 كوب زبيب
1/2 1 لتر لبن
ملعقة كبيرة ماء ورد
3 أكواب سكر
1/2 كوب نشا ناعم
1/2 كوب لوز مسلوق

الطريقة :

1. ينقع القمح ويسلق من اليوم السابق ويترك في ماء السلق حتى الصباح.

2. تصفى نصف كمية القمح المسلوق (البليلة) ويترك النصف

الآخر صحيحاً.

3. يضاف اللبن والسكر والنشا وماء الورد إلى البليلة وترفع على النار مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوامه.

4. يضاف الزبيب أثناء الغلي ثم تغرف العاشوراء في طبق عميق ويجمل الوجه بأنصاف اللوز المحمص وجوز الهند، تترك حتى تبرد وتقدم.